

FASAP

Conhecimento e informação em formatos variados para a sociedade

Uma instituição de ensino superior (IES) tem o compromisso não só com a produção de conhecimento, que deve ser original e de alguma forma transformador, mas principalmente com a socialização desse conhecimento. De nada adianta o conteúdo que não seja crítico, questionador e instigante, da mesma forma que ele não alcance segmentos da sociedade interessados e/ou comprometidos com o conhecimento gerado na academia. Portanto, é importante que as IES busquem, cada vez mais, formas de torná-lo acessível, utilizando para isso todos os recursos tecnológicos disponíveis.

E é justamente isso que a Faculdade Santo Antônio de Pádua (FASAP) vem procurando fazer: diversificar ao máximo as tecnologias e as formas utilizadas na democratização da informação e do conhecimento, tanto para seus estudantes, como para a sociedade.

Esse conjunto de fontes de conteúdo vai, portanto,



desde os Anais, decorrentes da construção conjunta do conhecimento entre professores e alunos concluintes dos cursos, até o site, o jornal, (em versões impressa e online), além das mídias sociais, cada vez mais utilizadas pelo público em geral, mas particularmente os jovens:

facebook (facebook.com/fasaprrj) Instagram (fasappadua), Twitter (fasappadua). Nesta matéria, você vai conhecer um pouco mais sobre as características e os objetivos de cada um desses veículos.

Dentre os variados veículos de comunicação e conhe-

cimento da FASAP, um dos que mais se sobressaem são os *Anais I, II e III*, que reúnem um resumo de todos os trabalhos apresentados nas três últimas edições do Simpósio Interdisciplinar - evento anual da instituição voltado à geração de conteúdo e debate dos princi-

pais temas acadêmicos. São artigos dos alunos que estão chegando ao final dos seis cursos oferecidos pela FASAP em suas áreas de estudo: Administração, Educação Física, Enfermagem Engenharia Civil, Direito e Psicologia.

Continua na página 4

NESTA EDIÇÃO

Enfermagem e Administração estrelados pelo Guia do Estudante

Página 2

Como conviver (em paz) com sua ansiedade

Página 3

O mito da democracia racial no Brasil

Página 8

Acesse nossas redes sociais: www.fasap.com.br
Ouvidoria (Críticas, Sugestões, Elogios) - Fale conosco: fasap@fasap.com.br
Facebook.com/fasaprrj - Instagram: fasappadua - Twitter: fasappadua

Universidade Estadual do Norte Fluminense firma convênio com FASAP

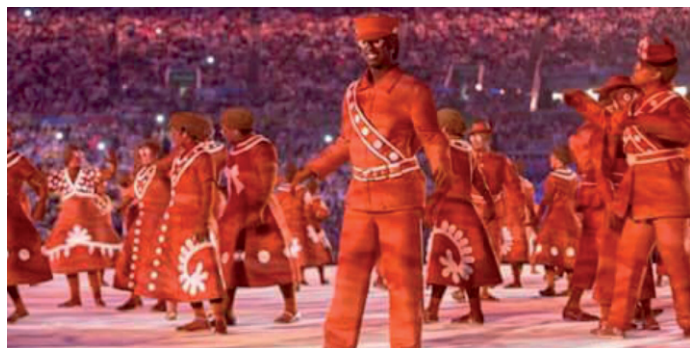
Com o objetivo de buscar uma inserção ainda mais ampla no Noroeste Fluminense e regiões adjacentes de Minas Gerais e do Espírito Santo, a Faculdade Santo Antônio de Pádua celebrou, no dia 14 de setembro, um convênio com a Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF). Para o professor Alex Alves Gomes, coordenador do bacharelado em Engenharia Civil, a partir das informa-

ções fornecidas pelo professor Fernando Saboya Júnior, da UENF, esse convênio é chamado também de 'guarda-chuva' e, portanto, não explicita nenhuma atividade, nem envolve recursos. "No entanto, suporta termos aditivos, isto é, um subconvênio específico para uma determinada atividade, como uso de laboratórios ou cursos *lato sensu*", explicou.

Segundo o diretor-geral

da FASAP, Francisco Simoni, novos detalhes do convênio ainda serão divulgados, mas pode se dizer que seu objetivo maior é continuar a busca constante e permanente de um ensino de graduação de alta qualidade no qual o *ser mais* deve se sobrepor ao *ter mais*. De uma Educação que busca a formação específica de seus acadêmicos, porém, sem se descurar da formação generalista", completou.

Alunos da Educação Física participam das Olimpíadas Rio/2016



Os alunos Cinthya Petriolo e Gabriel Caetano, do 2º período, da licenciatura em Educação Física, participaram como voluntários da cerimônia de encerramento das Olimpíadas Rio/2016, no

dia 21 de agosto, no Estádio do Maracanã.

Em abril, Cinthya e Gabriel submeteram-se à seleção para a escolha dos voluntários e foram aprovados para integrar o corpo de dança da

solenidade. O espetáculo de encerramento mostrou desde as pinturas rupestres das cavernas do Piauí ao artesanato contemporâneo de várias partes do Brasil. Os alunos participaram do quadro "Bonecos de Barro", ao som da canção *Asa Branca*, de Luiz Gonzaga, simultaneamente à apresentação do "Grupo Corpo". "Foi uma experiência maravilhosa. Foram momentos inesquecíveis de grande aprendizado e os dois meses de ensaios foram, por tudo isto, plenamente, recompensados", segundo Gabriel.

Equipe de futebol *society* da FASAP obtém boa classificação em competição

A equipe de *futebol society*, formada por alunos da licenciatura em Educação Física da FASAP, obteve o segundo lugar no VIII Campeonato de Futebol Society entre Empresas SESI Clube 2016. As partidas aconteceram no período de 14 de junho

a 14 de julho, nas dependências do SESI/Pádua. Participaram da competição oito instituições, entre empresas e instituições de ensino da região. Integraram a equipe *fasapiana* os seguintes atletas: Thayrone, Wendel, Bruno Ronzei, Lucas Rodrigues, Matheus Alves, Sávio

Mendel, Igor Tostes, João Vitor, Thiago, Jesusé, Gabriel Azevedo, Amim, Daniel e Mayke, sob o comando do técnico Elias Meireles Martins. Os jogadores da FASAP receberam também o título de *Equipe mais disciplinada* da competição.

Discriminação, preconceito e violência: um trabalho dos bacharelados em Psicologia e Direito

Os alunos das disciplinas Filosofia e Filosofia Geral II, dos segundos períodos dos bacharelados em Psicologia e em Direito, ambas ministradas pela professora Maria do Socorro David, apresentaram uma exposição de ban-

ners sobre um tema muito atual: *Discriminação, preconceito e violência*. Pela sua criatividade, realismo e imagens fortes, os *banners* chamaram a atenção e foram amplamente observados e analisados por toda a comu-

nidade *fasapiana*. Dentre outros, os alunos dos cursos abordaram estes temas: Intolerância contra LGBTT; Violência contra a mulher; Discriminação racial; Violência contra os animais; Violência contra a criança e Corrupção.

Bacharelados em Enfermagem e em Administração recebem Selo de Qualidade do Guia do Estudante



Os bacharelados em Enfermagem e em Administração (pela segunda vez) acabam de receber o reconhecimento do *Guia do Estudante (GE)*. Esta tradicional publicação anual da Editora Abril, com base em rigorosos critérios, aponta a qualidade das universidades, faculdades e seus respectivos cursos em todo o país. Os dois cursos constarão da publicação GE Profissões Vestibular, que estará circulando a partir do dia 14 de outubro nas bancas de jornais brasileiras. Esse reconhecimento já não é novidade para a FA-

SAP, que já recebeu estrelas do GE para a licenciatura em Educação Física (2014) e bacharelado em Administração (2015).

Segundo a direção da FASAP, essa é outra importante conquista para todos os profissionais, corpo docente e técnico-administrativo, que fazem desta IES uma instituição que, apesar de sua pouca existência, já se encontra inserida no rol dos empreendimentos que aceleram o progresso do Noroeste Fluminense e de vasta região dos estados de Minas Gerais e do Espírito Santo.

Reitora da UFV realiza aula magna do segundo semestre



A reitora da Universidade Federal de Viçosa (UFV-MG), professora Nilda de Fátima Ferreira Soares, ministrou a Aula Magna que oficializou o início do segundo semestre na FASAP. O evento aconteceu no auditório da Igreja Batista, que ficou lotado por todo o corpo docente, discente da instituição e convidados. *O processo de interiorização do ensino superior no Brasil* foi o tema abordado pela reitora de uma forma clara, objetiva e profunda. A professora Nilda Soares descreveu sua trajetória de vida, transmitindo, com essa mensagem, grande

motivação para os alunos, futuros profissionais de Administração, Direito, Educação Física, Enfermagem, Engenharia Civil, e Psicologia. Sua aula foi uma mensagem de otimismo e motivação voltada para o crescimento permanente do profissional, "não apenas e tão somente, como profissional, mas também como seres humanos, artífices da construção de uma sociedade cada vez mais exigente, de uma vida cada vez mais árdua". E a reitora da UFV encerrou suas palavras com a seguinte afirmação: "Vocês são responsáveis pelo país. O país está nas mãos de vocês".

Como conviver (em paz) com sua ansiedade

Atualmente, tem sido cada vez mais comum observar pessoas sofrendo com níveis muito elevados de ansiedade. As causas são diversas, mas é inegável que vivemos dias altamente ansiogênicos, com excessos de exigências, problemas de relacionamento e preocupações que impõem uma carga pesada que, por vezes, leva o indivíduo ao adoecimento.

Porém, a ansiedade não é uma vilã. Ela é uma característica intrínseca ao ser humano, que mantém nossa atenção e motivação para conseguirmos êxito nas atividades cotidianas, sendo, então, essencial à nossa vida. O problema é quando ela aumenta muito, atingindo níveis que começam a prejudicar o indivíduo. Dessa forma,

é importante conseguir perceber quando a ansiedade aumenta e controlá-la adequadamente, o que é perfeitamente possível.

Muitos pesquisadores sugerem a existência de um “órgão-alvo”, que seria um órgão ou sistema que primeiro sinaliza o aumento do nível da ansiedade. Qual seria o seu? Um dos clássicos é o sistema cardiovascular, com a pessoa apresentando manchas pelo corpo ou tendo variações de pressão arterial. Outros clássicos são o sistema digestório, a pele, o sono e o apetite. É importante identificá-lo, pois ele dá o alerta de que o nível de ansiedade está aumentando além do ideal, tornando-se prejudicial.

É importante gerenciar de maneira efetiva sua ansieda-

de. Você pode utilizar algumas estratégias simples para mantê-la em níveis ótimos. Em primeiro lugar, é importante você aprender uma forma de relaxamento. O mais comum e simples deles é o relaxamento respiratório, que consiste em voltar a respirar de forma correta, uma vez que, em geral, pessoas ansiosas mantêm uma respiração curta e superficial. Então, por poucos minutos, preste atenção em sua respiração e tente inspirar e expirar profunda e longamente. Apoie a mão abaixo de seu peito para sentir o diafragma se movimentando e controlando sua respiração. Treine diariamente para que, nos momentos em que a ansiedade se elevar por problemas cotidianos, você já tenha automatizado a for-



Patrícia Pacheco
Graduada em Psicologia, mestra e doutora em Psicologia, com especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental, psicoterapeuta e idealizadora do projeto *Psicologia Aplicada ao Cotidiano*.

ma de relaxar e nem precise pensar mais no que fazer.

Uma característica importante da ansiedade é gerar pensamentos automáticos negativos. Já viu alguém muito ansioso pensando que tudo vai dar certo? Os pensamentos tornam-se pessimistas, catastróficos e, muitas vezes, totalmente fora da realidade. Observe esses pensamentos e brigue com eles. Não se renda facilmen-

te a essa característica da ansiedade, nem fique ao sabor de seus pensamentos negativos, pois isso só irá piorar a situação que está vivendo. Identifique-os, discuta com você mesmo, peça auxílio aos amigos para avaliar a situação e ouça o que eles têm a lhe falar.

Além disso, mantenha uma boa qualidade de sono, alimentação e pratique atividades físicas regularmente. Diversas pesquisas já demonstraram claramente que esses fatores estão intimamente ligados ao adequado gerenciamento da ansiedade.

Muitas vezes, entretanto, explicações ou sugestões simples não são mais úteis para controlar o que já se tornou uma patologia, um transtorno de ansiedade. Se este for o seu caso e se seu sofrimento for intenso, não hesite em procurar ajuda profissional, pois você será muito beneficiado por isso.

Gostou desse tema? Escrevi um *e-book* mais detalhado falando sobre os tipos de ansiedade e os dois passos fundamentais para controlá-la. Você pode fazer o *download*, gratuitamente.

Satisfação no trabalho em meio à crise

Estamos vivendo tempos em que muitos profissionais têm buscado sua recolocação no mercado de trabalho, pois a taxa de desemprego aumentou para 11,2% no primeiro trimestre, encerrado em abril de 2016, segundo dados do IBGE. Isso tem feito com que esses profissionais procurem alternativas para promover o sustento familiar, oferecendo serviços autônomos ou uma nova oportunidade no mercado de trabalho.

Quando se fala em satisfação no trabalho deve-se tomar cuidado para que não seja confundida com o descontentamento atual em relação ao mercado de trabalho. Por exemplo: você pode ter trabalhado 20 anos em uma empresa e sempre ter se sentido feliz dentro desse espaço. Elogiava suas tarefas e a empresa. Porém, na atualidade, esta empresa rompe com os benefícios e você perde sua satisfação com as mesmas tarefas que realizava anteriormente. Começa a buscar oportunidades em outro ramo, pois afirma que cansou de desempenhar essas atividades. Se isto acontece, você deve refletir se estava satisfeito com o trabalho que realizava, pois a satisfação é independente dos benefícios ou salários que recebe. Ela não precisa de fatores motivadores, pois você se sente feliz em desempenhá-las. O fator motivador é a oportunidade de colocar em prática aquilo que o(a) encanta.

Satisfação refere-se à alegria, ao prazer e ao gosto na



Jesiane de Souza Marins Lopes
Graduada em Psicologia, mestra em Psicologia, doutoranda em Psicologia. Consultora de Recursos Humanos.

concretização de algum objetivo ou tarefa. Mesmo que a tarefa seja planejada, nem sempre ela é concretizada de maneira satisfatória; ou seja, eu posso ficar insatisfeito com o resultado.

“A satisfação é subjetiva e depende do estado da mente de quem está executando a tarefa. Isso quer dizer que se eu fiquei insatisfeito com meu resultado, uma pessoa próxima de mim pode considerar que o meu desempenho foi excelente e ficar satisfeito com a minha *performance*” (CAMPOS E MARINS LOPES, 2015, p.263).

“A satisfação no trabalho não é diferente. Ela se refere ao grau de contentamento com as atividades que desempenho. Para estar satisfeito eu preciso identificar realização e prazer nas atividades rotineiras e prazer em executá-las constantemente. Mesmo que em determinado

momento eu sinta que existe necessidade de mudança, posso perceber isso pela necessidade da manutenção da satisfação, e não pela insatisfação” (CAMPOS E MARINS LOPES, 2015, p.264).

“O conceito de satisfação no trabalho é tão subjetivo que, muitas vezes, chefes e diretores não querem demitir algum funcionário; estão contentes e satisfeitos com os resultados que ele tem ofertado a empresa, mas o colaborador pede a sua demissão, por considerar que seus resultados não estão sendo satisfatórios à sua pessoa” (CAMPOS E MARINS LOPES, 2015, p.264).

Este é um momento de reflexão, para se pensar se, de fato, vale a pena continuar buscando oportunidades no mercado de trabalho, iguais àquelas que você vivenciou anteriormente, só porque você tem experiência, mas não se sente mais satisfeito. Ou, então, se é o momento de descobrir suas habilidades e competências para se recolocar no mercado de trabalho de maneira satisfatória.

O funcionário deve gostar da empresa que está inserido. Mas, antes de amar a empresa, deve amar seu trabalho, suas tarefas, suas atividades, para que assim consiga estabilidade entre as ações e as emoções. A recolocação não envolve comodismo e sustento; envolve satisfação com o trabalho. Assim, o trabalhador pode ser reconhecido como referência na área ou profissão que escolheu atuar.

6ª edição da FASAP Night Run revela-se evento interestadual

Em setembro, finalizando as comemorações do Dia do Profissional de Educação Física, aconteceu a já tradicional *FASAP Night Run*, agora em sua sexta edição. A corrida/caminhada foi organizada pela “Anda Pádua” e já se transformou em um evento interestadual, com a participação de corredores de 21 municípios dos estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo. A largada e a

chegada aconteceram no mesmo ponto da cidade: a Praça Xavier, com os percursos de 5Km e 3Km, respectivamente, para a corrida e para a caminhada. Participaram 442 pessoas: 202 para a corrida e 240 para a caminhada. Medalhas e troféus foram entregues aos vencedores e um animado show musical a cargo do “Ativista Power Trio” encerrou a noite.

VIII Curso de Capacitação do Quadro Funcional

A capacitação do quadro funcional docente e técnico-administrativo de uma instituição de ensino é um processo necessariamente contínuo, tanto do ponto de vista individual, quanto da equipe. Assim, visando aperfeiçoar o desempenho das ações pedagógicas e administrativas, a Coordenação Pedagógica da FASAP realizou, em agosto, a VIII Capacitação Acadêmica e Administrativa de seu quadro funcional.

O curso foi passo importante para o crescimento constante e permanente da instituição. Segundo o diretor Francisco Simonini, as demandas de uma sociedade, em crescimento, precisam ser acompanhadas e atendidas. “Dialeticamente, as instituições têm a obrigação de buscar a otimização de suas práticas para cumprir o papel que lhes cabe dentro daquela sociedade”, completou.

FASAP: conhecimento e informação em formatos variados para a sociedade

Continuação da 1ª página

Trata-se, portanto, de uma publicação que enriquece os trabalhos desenvolvidos pela instituição na área da pesquisa científica e da consequente ampliação de novos horizontes do saber, contribuindo para o fomento da parceria estudante-professor.

A etimologia do vocábulo ‘*anais*’ estabelece que ele nasce do latim *annales*, de *annus*, ano, porém herdado do grego (*etimologia*). Os *Anais* são, tradicionalmente, uma forma concisa de registro da história de um povo ou instituição, originalmente organizada ano a ano. O termo passou a designar, por derivação, qualquer publicação científica ou artística de frequência regular ou periódica, ou ainda obra que registre memórias ou fatos pessoais.

Outra conquista indiscutível da FASAP no campo da pesquisa foi o lançamento do livro *Premissas* - Produção Acadêmica da Faculdade Santo Antônio de Pádua -, durante a 9ª Edição do Simpósio Interdisciplinar. A publicação foi organizada pelas professoras Patrícia Viana Costa e Thereza Rachel Jacinto de S. Bonfim e contou com o prefácio do presidente da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig) e ex-reitor da UFV, professor Evaldo Ferreira Vilela.

Premissas contém resumos de diversos temas, produzidos pelos alunos concluintes dos bacharelados em Direito, Administração e Enfermagem e da Licenciatura em Educação Física, como exigência para a conclusão dos cursos, a denominada monografia ou



Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Esses trabalhos também reforçam a parceria professor/aluno, tendo como objetivo a produção de alta qualidade. Ao ler *Premissas*, caso tenha interesse por determinado resumo integrante dessa publicação, o leitor pode acessar o material na íntegra. Para isso, basta entrar em contato com o autor por meio do *e-mail* exposto abaixo de cada título.

Em seu segundo número, a revista científica da FASAP *Conhecendo Online* veio para consolidar e diversificar ainda mais a área de atuação da produção científica da instituição, mantendo a mesma qualidade das demais. Disponível no *site* www.fasap.com.br e com o número 2359-2556 de registro no ISSN, a publicação apresenta trabalhos de vários autores, nas áreas de Ciências Biológicas e da Saúde, Exatas e Engenharias, Humanas e Sociais.

Publicação homônima, o *Conhecendo* (impresso),

no caso o jornal, procura conciliar informação com conhecimento, apresentando a cada trimestre muitas novidades para os leitores. Em sua 13ª edição, a publicação pode ser consultada também na versão digital, disponível no site da FASAP. Nela estão reunidos textos científicos produzidos por professores, abordando aspectos importantes de suas áreas de atuação, bem como notícias diversas do meio acadêmico e da instituição.

Biblioteca: fonte de apoio do estudante

Como em outras instituições, a Biblioteca é um órgão fundamental, de referência e apoio às atividades de ensino, pesquisa e extensão, desenvolvidas pela comunidade acadêmica da FASAP. Seu acervo compõe-se de diferentes tipos de documentos: livros, revistas gerais e especializadas (nacionais e internacio-

nais), mapas, bases de dados, CD-ROM, DVDs, *e-books* e outros tipos de documentos que se encontram organizados em coleções, de acordo com o seu suporte físico, finalidade e assunto a ser tratado. É constituído principalmente pelas bibliografias básica e complementares dos cursos oferecidos pela Faculdade.

A organização do seu acervo é informatizada, utilizando o Sistema E-Book, que permite o registro, empréstimo, catalogação, classificação e reserva. O usuário dispõe de catálogos atualizados, nos quais constam a relação de livros e monografias. A coleção de periódicos se compõe de revistas técnicas que pretendem atender criteriosamente às exigências dos programas das disciplinas. Atualmente, a Biblioteca da FASAP conta com a assinatura de duas bases de dados com periódicos jurídicos: a *RT on-line*, constituída por 22 revistas editadas pela editora Revistas dos Tribunais e está em fase de implantação da base de revistas da Editora Fórum,

com 37 revistas jurídicas e 43 *e-books* com acesso ilimitado.

Está também disponível aos estudantes a biblioteca virtual *Minha Biblioteca*, um consórcio formado pelas quatro principais editoras de livros acadêmicos do Brasil: Grupo A, Atlas, Grupo GEN e Saraiva e a Livraria Freitas Bastos. Trata-se de uma plataforma prática e inovadora para acesso a conteúdos técnico e científico de qualidade pela internet, por meio da denominada “computação nas nuvens”. Oferece cerca de 6.800 títulos acadêmicos entre as principais publicações de diversas áreas de especialização: direito, ciências sociais aplicadas, saúde, engenharias e ciências médicas, entre outras.

O empréstimo do acervo bibliográfico da FASAP é efetuado em caráter individual, obedecendo ao que dispõe o seu regulamento. O usuário tem direito a três títulos de livros por empréstimo em domicílio, podendo consultar quantos títulos queira no ambiente da Biblioteca. Desde que devidamente cadastrados no sistema, alunos, professores, funcionários e estagiários da Faculdade podem usufruir desse serviço, retirando publicações para leitura, consulta e pesquisa em seu domicílio por um prazo predeterminado para cada categoria.

O *e-book* conta com sistema de reserva de livros, aliado ao permanente monitoramento do empréstimo e da devolução dos livros retirados, garantindo o acesso democrático a toda comunidade. Em momentos de maior procura por determinado livro, a Biblioteca redobra seus cuidados no sentido de garantir o acesso da forma mais racional possível, não comprometendo o desenvolvimento dos trabalhos em sala.

Mídias sociais: ainda mais perto do público

Atualmente, quase metade dos brasileiros (48%) está conectada à internet. Para se ter uma ideia do mundo virtual, o percentual de usuários que acessa a rede diariamente subiu de 26%, em 2014, para 37%, em 2015. Da mesma forma, o tempo que o usuário das novas mídias fica conectado também aumentou consideravelmente: de 3h39 nos dias de semana e 3h43 nos fins de semana para 4h59 e 4h24, respectivamente. Esses valores são superiores aos da televisão, que está hoje em 4h31 nos dias de semana e 4h14 aos fins de semana.

O volume de pessoas que acessam sistematicamente essas mídias é maior entre os jovens: 65% daqueles com idade entre 16 e 25 anos se conectam todos os dias. Não se pode esquecer também que o uso de aparelhos celulares (66%) hoje compete com a utilização de computadores (71%).

Entre os internautas, 92% estão conectados por meio de redes sociais. Os



grandes campeões são o *Facebook* (83%), *WhatsApp* (58%), *Youtube* (17%), *Instagram* (12%), *Google+* (8%) e *Twitter* (5%). Os horários de pico de acesso são das 10 às 11 horas e das 20 às 21 horas. Nesses horários, as pessoas estão em busca de informação (67%) e também de diversão e entretenimento (67%), procurando algo para passar o tempo livre (38%) e para o estudo e aprendizagem (24%).

O *Instagram* conta com 500 milhões de usuários pelo mundo, com um crescimento de 23% de novos acessos

ao ano. Tem como diferencial o fato de ser extremamente simples de usar e um alcance de usuários muito grande, além de um nível de engajamento 58 vezes maior que o *Facebook*. Seu foco principal é a postagem de fotos e vídeos com legendas curtas, nas quais a imagem é o que realmente importa.

O *Twitter* também é uma rede social muito utilizada por empresas. Ao contrário do *Instagram*, tem um lado mais textual, apesar de existir também a opção de postar vídeos e fotos. Nele, os

usuários costumam compartilhar mais frases de cunho pessoal, social e político, tendo, portanto, um caráter mais polêmico, com pequenos textos que rodam o mundo todo.

Por ser grande campeão entre as mídias sociais (83% dos usuários de internet navegam através de suas *timeline*), o *Facebook* também tem o seu lado empresarial. Pelo grande número de pessoas conectadas, as maiores empresas do mundo já aderiram a rede social e criaram suas páginas que além de se aproximarem dos consumi-

res, recebem de volta um *feedback* completo contendo informações de acessos como o público visitante da página, o que eles gostam e mais acessam, etc.

Atenta a esse público, a FASAP tem o hábito de postar semanalmente no *Facebook*, simultaneamente com o *site* da instituição, tudo o que acontece na faculdade. Para isso, leva um grande leque de fotos e textos ilustrando todo e qualquer evento. Esses *posts* têm sido bem recebidos por seus seguidores, em sua maioria alunos.

No entanto, os *sites* são também muito solicitados pelos internautas. Isso porque um bom *site* é aquele que consegue interagir com o usuário e que satisfaça sua vontade de forma clara, simples e intuitiva. No caso da FASAP, o principal objetivo é estar sempre informando o aluno. Informações sobre a faculdade, sobre os cursos, calendário acadêmico, calendário de provas, projetos de extensão, dentre outros temas, estão presentes no seu *site*. Procure conhecer cada um desses veículos.

Planejamento estratégico: uma proposta para a gestão municipal

O planejamento estratégico vem se tornando, ao longo dos anos, principalmente a partir da metade do século XX, uma importante ferramenta na administração pública das grandes cidades e, hoje em dia - por que não dizer -, das pequenas também. Diante dessas necessidades e relevâncias, a administração pública municipal procura, por meio da competência e efetividade dos seus gestores, que devem se atualizar e agir por meio de instrumentos técnicos, modernos e práticos de planejamento e de gestão, alcançar suas metas de governo.

O planejamento estratégico municipal pode constituir um instrumento de política pública importante para o desenvolvimento municipal, principalmente considerando as dificuldades dos recursos financei-

ros municipais, pelas pressões dos munícipes e dos interessados na cidade, pela exigência do Estatuto da Cidade e pela obediência à Lei de Responsabilidade Fiscal.

Essas pressões podem ser diminuídas pela elaboração e implementação de um planejamento estratégico participativo nos municípios, porque pode proporcionar a participação dos munícipes, com seus anseios, e pode descentralizar e dividir as decisões dos administradores locais.

O planejamento estratégico municipal é um processo interativo e dinâmico para alcançar os objetivos, as estratégias e as ações municipais. É desenvolvido utilizando conceitos e técnicas administrativas complementares e diferentes. É desenvolvido para viabilizar políticas

federais, estaduais e municipais produzindo resultados para os gestores e munícipes.

É uma ferramenta capaz de orientar os gestores municipais, informações fazendo-os entender melhor as situações difíceis que encontrarão no caminho a ser seguido. Tudo isso com uma visão mais próxima da realidade que se espera e se planeja, se planeja ou se deslumbrou.

O planejamento estratégico não evita que se encontrem surpresas desagradáveis pela frente, mas pelo seu estudo se obtém o conhecimento e se aprendem técnicas que podem contribuir para que o gestor municipal possa administrar e solucionar problemas.

Mas é importante o envolvimento dos munícipes e dos funcionários da prefeitura. Quanto mais pes-

soas se envolverem, seja na execução, com ideias, no planejamento, mais resultados se alcançarão para o benefício do município como um todo. O Orçamento Participativo demonstra esse engajamento. Os munícipes

escolhem as prioridades das obras a serem feitas no seu bairro e a prefeitura coloca em prática.

É preciso que o planejamento estratégico do município seja entendido principalmente pelos seus gestores, que são os fomentadores do plano, para que, a cada mudança de governo, não se deixe de lado ou tente começar outro.

É necessário dar continuidade ao plano e não torná-lo apenas um instrumento ineficaz no governo. Não importa qual governo começou; o importante é dar sequência a ele, aprimorá-lo e atualizá-lo, se necessário, mas tendo a certeza de que o mais importante é aprender com essa ferramenta, e preparar o município para um futuro, que com toda certeza será brilhante.



Anselmo Domingos Biasse
Graduado em Matemática,
especialista em Gestão Pública
Municipal e em Informática em
Educação, mestre em Modelagem
Computacional e doutor em
Ciências da Educação.

Nesta edição, o *Conhecendo* entrevista duas pessoas que estão diretamente ligadas à condução do ensino na FASAP e que, portanto, têm uma grande percepção da educação no país, suas necessidades, problemas e possíveis soluções. São elas: a secretária-geral da instituição, Patrícia Viana Costa, que é licenciada em Ciências Sociais, com especialização em Gestão Ambiental e mestra em Ciências da Educação, e a coordenadora Pedagógica Wânia Cristina Faria de S. Vieira, que é licenciada em Pedagogia, com especiali-

zação em Gestão Escolar.

Para que os leitores pudessem conhecer melhor as ideias de cada uma, no seu conjunto, elaboramos as mesmas perguntas para Patrícia e Wânia, mas dividimos as entrevistas. Aqui, elas falam desde o que as motivaram a trabalhar com um educação num país que não incentiva muito esta área, até os diferenciais da FASAP e sugestões para melhorar a qualidade do ensino no Brasil. Boa leitura!

PATRÍCIA VIANA COSTA

Para se dedicar à arte de educar, é preciso amor e paciência, pois seus frutos levam longo tempo para florescerem

Conhecendo: Qual (is) os motivo (s) que a levaram a escolher a educação como opção profissional? Ao longo dos anos, essa escolha tem se compensado? De que forma?

Patrícia: Sou filha de professora e fui aluna de minha mãe. A forma como ela conduzia o processo na sala de aula me encantava, pois parecia uma verdadeira maestra - e era de fato. Ao seu comando, a turma conjugava verbos, respondia a tabuada, realizava cálculos... Parecia que seu poder era interminável, pois tudo o que queria a turma reagia como uma verdadeira orquestra bem afinada.

Assim, fui crescendo com esse encanto e acabei me tornando uma educadora. Essa herança me fez buscar mais e descobrir de forma institucionalizada que a educação vai além de um mero sincronismo de condicionamento. Ela é um processo contínuo que, muitas vezes, parece-nos ser em vão: não conseguimos visualizar resultados imediatos, como ocorre em outras profissões. Por ser construído ao longo de muitos anos e compor o desenvolvimento do ser humano, os efeitos da educação não são percebidos por olhares des-treinados. Porém, o que me encantou e continua encantando é o poder que ela exerce na vida das pessoas: a ação do processo educativo é verdadeiramente transformadora; não apresenta resultado fugaz.

Ao longo de quase 25 anos de profissão, aprendi que para se dedicar à arte de educar é preciso fazê-la com amor e paciência, pois seus frutos levarão longo tempo para florescer, porém, depois de brotados, serão extremamente duradouros. Educar é uma arte de sedução, já dizia o

educador Rubem Alves. Quando estamos em uma sala de aula, com uma turma das mais variadas origens, o professor inicia o processo como um namoro, apresentando de forma um tanto tímida a metodologia e fundamentos. Daí vai percebendo a reação que provoca, essa “química” que é gerada pela curiosidade do saber, sendo o passo inicial para que as portas sejam abertas.

Esse sentimento me move, me faz crer que o mundo pode e deve ser melhor; que as pessoas são capazes de se libertar, de mudar o rumo de suas vidas, e de fazer e transformar a História. Não consigo considerar-me realizada sem estar envolvida com a educação.

Conhecendo: Se tivesse o poder de resolver os problemas da educação no Brasil, quais seriam suas três primeiras medidas?

Patrícia: Acredito que o problema que envolve a educação no Brasil está ligada ao fato de ser negligenciada, talvez pelas autoridades educadoras, que não percebem que esse processo precisa ser contínuo e duradouro. É oportuno dizer que os projetos e programas propostos duram apenas o tempo de um mandato, o que faz da educação apenas um negócio.

“
Intermediar o processo de aprendizagem e ver o outro caminhar com autonomia é muito compensador
”



Identifico também que a falta de estímulo às licenciaturas e aos cursos de formação de professores leva à ociosidade, pela falta de demanda e de interesse, que pode estar relacionada à falta de valorização da profissão. Essas mazelas são maiores ainda, se observarmos a educação básica, na qual a carência de profissionais, de material, espaço físico, salários dignos, segurança, etc. contribui para a falta do interesse dos jovens em buscar tal profissão.

Portanto, respondendo à pergunta, minhas três primeiras medidas seriam:

- Valorizar de forma mais significativa a formação continuada dos profissionais que buscam qualificação, fazendo com que o sacrifício dedicado a essa tarefa esteja proporcionalmente relacionado à sua valorização;

- Fortalecer a educação básica, efetivando o merecimento e cuidados devidos à educação infantil e fundamental, intensificando e interiorizando ainda mais a oportunidade de sair do ensino médio com uma profissão e/ou unir forças suficientes para ingressar no ensino superior;

- Oportunizar, de forma mais efetiva, o acesso à pesquisa, com maior oferta e

interiorização da pós-graduação, uma vez que o nosso país tem dimensões continentais e esse acesso não pode continuar restrito às grandes capitais.

Conhecendo: Ser professor ainda é uma profissão importante para sociedade, mas o que ela

tem de atrativo para maioria das pessoas? O que se pode fazer para atrair ainda mais profissionais de qualidade?

Patrícia: O atrativo dessa profissão é a possibilidade de conduzir outras pessoas para que possam desenvolver e/ou dominar tarefas e assuntos que antes eram impossíveis. A alegria de intermediar o processo de aprendizagem e ver o outro conseguir caminhar com autonomia é muito compensador. Quando a importância desse mestre, intermediador, for devidamente reconhecida e a ação do professor entendida como o diferencial na formação do bom profissional, talvez esteja aí a condição para atrair profissionais de qualidade.

Conhecendo: Em sua opinião, qual é o maior diferencial da FASAP como instituição de ensino? Por quê?

Patrícia: Creio que o diferencial da FASAP está na constituição de seu corpo docente. Aqui se encontram profissionais que se dedicam com amor ao ofício de ensinar. Profissionais que brilham o olhar quando seu aluno conquista vitórias. Como consequência, percebe-se também

uma diretoria que valoriza esse profissional, que faz questão de deixar explícito que o docente é parte fundamental no processo. O resultado dessa mistura é percebido na educação de qualidade que é ofertada ao seu corpo discente.

Conhecendo: E, nesse caso, o que o aluno busca quando se matricula na FASAP?

Patrícia: Ao ingressar na FASAP, o aluno vislumbra a possibilidade de adentrar ao mercado de trabalho com maior facilidade e profissionalismo. Ademais, depois de estar inserido no ensino superior, vai percebendo que seus planos imediatos precisam ser contidos e que deverão buscar especialização, abre-se um leque de oportunidades e o mundo se des-cortina à sua frente.

Conhecendo: De que forma a FASAP vem mudando a realidade educacional da região na qual está instalada?

Patrícia: A FASAP oportunizou o acesso à educação superior a pessoas que sempre sonharam em conquistá-lo, mas que a distância das capitais e centros regionais, as condições de vida, os recursos escassos, a jornada de trabalho árdua, faziam-nas acreditar que esse sonho seria impossível.

A FASAP oferece anualmente ao mercado de trabalho regional, profissionais com melhor capacidade técnica, capazes de transformar a realidade do local em que vivem. Assumindo postos de gerência, dinamizando a administração municipal, contribuindo com a saúde e atuando em prol da sociedade. Ela incrementou a economia do município ao atrair alunos

de cidades e estados vizinhos que contribuem com a economia local.

Conhecendo: O que falta à FASAP implementar para se tornar a melhor instituição de ensino superior da região?

Patrícia: A FASAP já é muito boa naquilo que se propôs a fazer, que é promover uma educação de qualidade com a função de transformar pessoas. Realiza também, com bastante propriedade, a extensão, vis-

to que são inúmeros os serviços prestados à região, por meio da capacitação, participação nos programas de saúde, assistência jurídica, educação, etc.

Está caminhando na área da pesquisa, com seus diver-

sos canais de publicação, incentivando seus corpos docente e discente a promovê-los e enveredarem-se em uma das bases do tripé que constituiu a função do ensino superior. Percebo que já se faz necessário ofertar ao nos-

so graduado a possibilidade de prosseguir nesse caminho acadêmico, propondo programas diversificados de pós-graduação, inicialmente os de *lato sensu* e, num futuro não muito distante, programas *stricto sensu*.

WÂNIA CRISTINA FARIA DE S. VIEIRA

A pedagogia não se restringe à atuação como professor; variados são os campos de trabalho: do planejamento à avaliação de políticas públicas

Conhecendo: Qual (is) os motivo (s) que a levaram a escolher a educação como opção profissional? Ao longo dos anos, essa escolha tem se compensado? De que forma?

Wânia: Escolhi ser educadora, já no início, por me parecer uma boa escolha já que vinha de uma família humilde. Eu me apaixonei assim que conheci minha primeira turma e depois fui percebendo o quanto essa profissão requer postura crítica, pulso, amor, mas também consciência e comprometimento. Descobri como era mágico trabalhar com pessoas; ensinar e aprender com elas. Comecei muito cedo minha carreira: recém-formada, fui aprovada no primeiro concurso público que prestei. Minha primeira escola era rural, de difícil acesso. Vivi muitas aventuras para trabalhar naquele local e lidei com alunos de todos os níveis do ensino fundamental juntos na mesma sala. A maioria era assustada, extremamente carente e carinhosa.

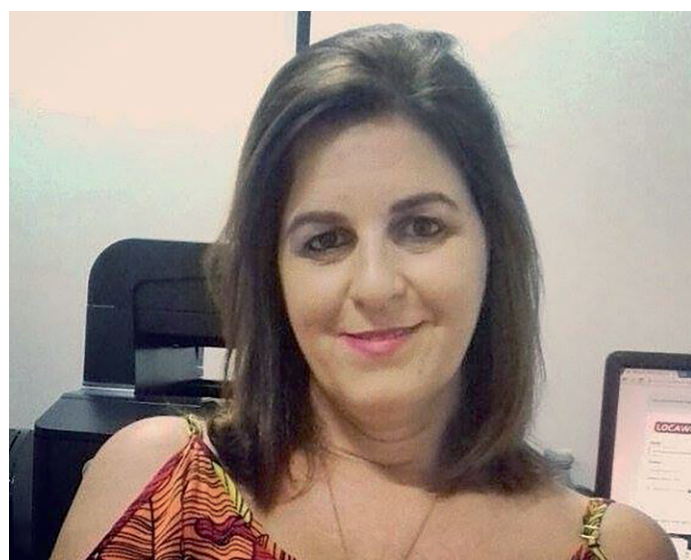
“

A FASAP mudou radicalmente a realidade do jovem da nossa região que teria que se mudar para cursar o ensino superior

”

Foi um desafio enorme que me preparou para o que viria a seguir: várias outras escolas, alunos diversificados de diversas faixas etárias e realidades, muitos cursos de formação continuada, a licenciatura em pedagogia, a especialização em gestão escolar, experiências com direção escolar e coordenação pedagógica, até chegar ao ensino superior.

A pedagogia não se res-



tringe à atuação como professor; variados são os campos de trabalho: desenvolvendo planejamento, administração, coordenação, bem como análise, formulação, implementação, acompanhamento e avaliação de políticas públicas e institucionais na área da educação. Trilhar esse caminho da educação, ter feito essa escolha, tem me compensado ao longo dos anos sim, pois a prática, nas diferentes escolas, foi ensinando, completando a minha formação de professora, por meio do auxílio e da influência de outros colegas, de muitas horas dedicadas à minha formação e também da própria dinâmica que a profissão nos proporciona: vamos aprendendo com nossos alunos e pares, e retendo o que dá certo, incorporando-o para futuras soluções. Isto é fantástico, é instigante, essa troca que acontece com o outro que só a educação pode proporcionar.

O ambiente educacional é um espaço único, cheio de perspectivas e de valores, que pode se configurar em projeto capaz de dar novo sentido ao fazer docente e também oportunizar mudanças na vida prática de todos os envolvidos. Diante dessa realidade, nesses quase trinta anos de profissão, muito mais do que apenas compensações financeiras, a Educação me proporciona interfe-

rir de forma positiva na sociedade, provocar mudanças, rupturas e quebrar paradigmas. É uma sensação indescritível.

Conhecendo: Se tivesse o poder de resolver os problemas da educação no Brasil, quais seriam suas três primeiras medidas?

Wânia: Em primeiro lugar, seria necessário um investimento por aluno que possibilitasse a oferta de um ensino público de qualidade, garantindo o acesso e a permanência de nossas crianças, adolescentes e jovens, que infelizmente, ainda não usufruem desse direito. Segundo, investir na infraestrutura do ambiente escolar, pois, apesar de termos exemplos pontuais de professores que obtiveram um bom desempenho de crianças e jovens em escolas em precárias condições, é indiscutível a necessidade de oferecer espaços dignos e propícios para a relação de ensino-aprendizagem, o que não ocorre hoje na maioria de nossas escolas. E, em terceiro lugar, porém, não menos importante, a valorização e o melhor preparo dos professores e demais trabalhadores da educação, por meio de investimentos na sua formação e bons salários.

Conhecendo: Ser professor ainda é uma profissão importante para sociedade,

mas o que ela tem de atrativo para maioria das pessoas? O que se pode fazer para atrair ainda mais profissionais de qualidade?

Wânia: Penso que apesar de todas as dificuldades associadas ao trabalho do professor, a profissão ainda exerce atração, ainda é vista como uma “função nobre”, um trabalho fundamental para a formação do sujeito, a oportunidade de ensinar, influenciar, transformar uma realidade e ser modificado por ela durante o processo. Economicamente, ainda precisamos avançar bastante, mas a profissão tem um mercado amplo, de acordo com a formação e a vocação. Com certeza, um investimento sério em educação, a valorização com salários justos, o reconhecimento social da profissão e melhores condições de trabalho atrairiam ainda muitos mais profissionais de qualidade para essa tão importante carreira.

Conhecendo: Em sua opinião, qual é o maior diferencial da FASAP? Por quê?

Wânia: Com certeza, o nosso diferencial está em um corpo docente competente, preparado e sempre buscando inovações, formado por mestres, doutores e especialistas; uma direção atuante e solícita e uma equipe técnico-administrativa proativa e comprometida.

Conhecendo: O que o aluno busca quando se matricula na FASAP?

Wânia: Um curso superior de qualidade que irá capacitá-lo para o mercado de trabalho, com excelente nível de professores mestres, doutores e especialistas e, acima de tudo, a possibilidade de transformar sua realidade, realizar seus sonhos e objetivos.

Conhecendo: De que forma a FASAP vem mudando a realidade educacional da região na qual está instalada?

Wânia: A FASAP mudou radicalmente a realidade do jovem da nossa região que teria inevitavelmente de se mudar para uma cidade maior para cursar o ensino superior, ou ser apenas um sonho para muitos que não teriam como arcar com tantas despesas que isso acarretaria. A FASAP possibilitou aos nossos jovens estudar numa instituição séria e permanecer junto da família e, em muitos casos, conciliar o trabalho e a vida acadêmica, buscando um futuro melhor. E ela também oportunizou a muitas pessoas ingressarem num curso superior depois de muitos anos de formado, imaginando que isso nunca seria possível, pois não poderiam se ausentar de sua cidade. Além disso, é notável como a FASAP movimentou a economia de nossa região, quantos benefícios traz para nossa população e como faz questão de participar ativamente de nossa sociedade.

Conhecendo: O que falta à FASAP implementar para se tornar a melhor instituição de ensino superior da região?

Wânia: Muito já se tem realizado em nossa instituição, principalmente nos dois últimos anos, relacionado à pesquisa e à extensão, como nosso Jornal impresso *Conhecendo*, o *Conhecendo On-line*, a revista científica da FASAP, contendo textos das áreas de Ciências Biológicas e da Saúde; Exatas e Engenharias; Humanas e Sociais; o livro *Premissas*, que reúne resumos de diversos temas, produzidos pelos alunos concluintes dos cursos da FASAP.

No entanto, entendemos que ainda precisamos avançar bastante nessa área e temos discutido a implementação de projetos e ações nesse sentido. A oferta de cursos de especialização em nível de pós-graduação também seria um grande passo, permitindo aos concluintes e ao egresso a continuidade de sua formação.

O mito da democracia racial no Brasil

Há poucos meses, nas redes sociais, a sociedade brasileira foi “surpreendida” com acontecimentos que afetaram duas personalidades midiáticas: uma repórter e outra atriz, ambas mulheres negras, bem-sucedidas e empregadas de uma grande rede de TV aberta brasileira, que foram acometidas por palavras depreciativas por serem negras. Isso provocou a inquietação da população para a questão da discriminação racial nas redes sociais. Mas o porquê dessa inquietação?

No Brasil, existe a imagem de que não há uma linha de “cor”, o que produz uma ideia de que não há preconceito por parte dos brasileiros. Para alguns intelectuais, isso representa uma utopia, ou seja, a utopia do “mito do paraíso racial” (Guimarães, 2002).

Em meio a este momento propício, o presente artigo intenta uma breve reflexão sobre o problema das relações raciais no Brasil. De acordo com Reis (2004), “não há exagero em se pretender que o racismo é um dos maiores problemas com que o país se defronta”.

Em uma sociedade racialmente excludente como a brasileira, em que se levaram séculos para desinstitucionalizar a escravidão, as desigualdades raciais são mascaradas pelo



Jane de Souza Teixeira
Bacharela em Serviço Social, com especialização em Saúde Pública e mestra em Planejamento Regional e Gestão de Cidades

mito da democracia racial.

Com toda essa desigualdade, surgiu o termo democracia racial. Mas o que trata essa tal democracia racial, como esse termo surgiu? Será que veio para legitimar ou obscurecer a ideia de uma sociedade preconceituosa?

Alguns autores defendem que a ideia de democracia racial é, na verdade, um mito fundador da nacionalidade brasileira, além de ser um ideal inatingível. Fry (1995-96:126) vai mais longe, dizendo que a democracia racial, como ideologia, serve para escamotear o racismo no Brasil.

Para que concretize o desejo de uma sociedade democrática, Reis (2004) aponta que é necessário que as oportunidades dos indivíduos não estejam condicionadas por sua inserção nessa ou naquela categoria social (raça, classe, etnia, religião e gênero, entre outras). Isso fatalmente condicionará para a construção de uma sociedade autoritária e hierarquizada, em que as oportunidades serão sempre diferenciais corroborando para o desequilíbrio nas relações de poder entre essas categorias e a subordinação de umas às outras.

Como supostamente não se deseja uma sociedade racista, nem tampouco uma sociedade que oprime minorias, é importante combater os efeitos da desigualdade de oportunidades que decorre da estrutura de classes da sociedade capitalista.

Como caminhar para a construção dessa sociedade? O princípio é reconhecer a existência dessa discriminação racial, que não aconteceu somente com essas mulheres negras que estão na mídia. Casos como estes são mais comuns do que possa imaginar e atingem vários homens, mulheres, adolescentes e crianças negras no país.

É preciso garantir fóruns de discussão sobre essa temática

do racismo brasileiro e propor políticas públicas que vislumbre a igualdade de oportunidade aos negros e a todos os segmentos sociais, atentando para que a concretização dessa igualdade é dever de toda a sociedade, seja composta por brancos, europeus, índios, asiáticos, homens e mulheres. Afinal de contas, é preciso dar o primeiro passo para construção de uma sociedade mais igualitária e realmente justa, sem hipocrisia. Portanto, devemos postar nas redes sociais e viver a hashtag #somos todos mais, em busca de uma sociedade mais igualitária.

Referência Bibliográfica

- BOURDIEU**, Pierre. A Miséria do Mundo. Petrópolis, Vozes, 1998.
- GOMES**, Joaquim B. Barbosa. Ação Afirmativa e Princípio Constitucional da Igualdade. Ed. Renovar, RJ, SP, 2001.
- GUIMARÃES**, Antonio Sérgio Alfredo. Racismos e Antirracismo no Brasil. São Paulo: Fundação de Apoio à Universidade de São Paulo; Ed. 34, 1999.
- GUIMARÃES**, Antônio Sérgio Alfredo. Classes. Raças e Democracia. São Paulo: Fundação de Apoio à Universidade de São Paulo; Ed. 34, 2002.
- REIS**, Fábio Wanderley, “Democracia Racial e Ação Afirmativa”, *Econômica*, v. 6, n. 1, junho de 2004.

Fisiopatologia da obesidade e benefícios do exercício físico

A obesidade cada vez mais vem se destacando como uma epidemia mundial. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil, até 2014, 56,5% dos homens e 49,1% das mulheres apresentavam excesso de peso. Trata-se de uma doença crônica de etiologia complexa e multifatorial, que pode ser resultante da interação de fatores como: genéticos, emocionais, nível de atividade física e hiperalimentação. Pode ainda acarretar o aparecimento de outras doenças crônicas não transmissíveis: hipertensão arterial sistêmica, diabetes tipo II, doenças arteriais coronarianas, além do aumento de risco por morte prematura.

A obesidade gera um estado inflamatório em tecidos metabólicos, como adiposo e hepático, e isso é causado pelo desequilíbrio de citosinas pró e anti-inflamatórias em resposta ao acúmulo de energia derivada dos nutrientes. No que se refere à influência do desequilíbrio dessas citosinas no tecido adiposo, podemos destacar alterações na liberação de várias substâncias (adiponectina, fator de necrose tumoral alfa TNF- α , alguns hormônios sexu-

ais, interleucina-6 e leptina). A adiponectina é o fator mais produzido pelo tecido adiposo dos humanos e está envolvido diretamente na regulação do balanço energético. Age como anorexígeno e anti-inflamatório, causando vários benefícios para o organismo, como o aumento da oxidação muscular dos ácidos graxos, auxiliando a inibir a inflamação generalizada e aumentando a sensibilidade a insulina no receptor. No entanto, essa importante proteína se encontra diminuída na medida em que o tecido adiposo aumenta, podendo acarretar alguns problemas à saúde.

A leptina - o hormônio responsável pela saciedade - se encontra aumentada quando o tecido adiposo aumenta, mas esse desequilíbrio faz com que ela perca a sensibilidade para o seu receptor no hipotálamo. Dessa forma, não reduz a saciedade de indivíduos obesos, podendo contribuir ainda mais no agravamento desse estado. Encontramos também em excesso a expressão do TNF- α , quando o tecido adiposo aumenta. Assim, gera a inibição da via de sinalização do receptor da insulina, sendo

considerado o precursor da diabetes tipo II.

Esses altos níveis de marcadores inflamatórios também geram nos indivíduos obesos a redução dos níveis normais de testosterona, causando menor tolerância à fadiga nessas pessoas. Os exercícios físicos aparecem como uma importante ferramenta no tratamento para a obesidade. Entidades recomendam uma prática de atividade física de pelo menos 150 minutos semanais, divididos por 30 minutos durante cinco dias, tais recomendações já mostram benefícios ao estado de saúde.

O treinamento aeróbico contínuo, aquele realizado em baixa intensidade e longa duração, promove um grande déficit calórico agudo, sendo uma excelente estratégia para iniciar um programa atividade física. Treinamentos de alta intensidade e com períodos mais curtos não têm predomínio da gordura como substrato energético durante o exercício. Mas elevam o consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) por períodos maiores, aumentando a taxa metabólica basal (TMB) e auxiliando o aumento do gasto calórico de



Rodrigo Cunha de Mello Pedreiro
Graduado em Educação Física, mestre em Ciências da Atividade Física, com especialização em Ciências da Performance Humana, aluno do estágio probatório do Doutorado em Saúde Mental (UFRJ), membro do American College of Sports and Medicine e da Sociedade Brasileira de Fisiologia.

repouso. O treinamento de força pode auxiliar a regular os níveis de testosterona e de citosinas, além disso, também leva uma redução da TMB. O importante é sempre procurar a orientação de um profissional para extrair ao máximo os benefícios do exercício físico.

Conhecendo

Informativo da Faculdade Santo Antônio de Pádua

FASAP

ISSN 2357 9137

Mantida pela Sociedade Educacional Desembargador Plínio Pinto Coelho - SEDEP Rua Deomar Jaegger, nº 2, Alequicis 28470-000 - Santo Antônio de Pádua - Rio de Janeiro (22) 3851-0667 (22) 3853-3393

Fale conosco: fasap@fasap.com.br Facebook.com/fasapjrj - Instagram: fasappadua - Twitter: fasappadua

Sociedade Educacional Desembargador Plínio Pinto Coelho - SEDEP

Diretor-Presidente Sérgio Valério Miranda Pereira

Diretor Financeiro Adolfo Egidio Reis

Diretor-Administrativo Francisco Simonini da Silva

Faculdade Santo Antônio de Pádua - FASAP

Diretor-Geral Francisco Simonini da Silva

Diretor Financeiro Adolfo Egidio Reis

Secretária-Geral Patrícia Viana Costa

Coordenadora Pedagógica Wânia Cristina Faria de Souza Vieira

Biblioteca Rita de F. Gonçalves Coelho Emília Mulim Barros Mariana Pereira Carvalho

Laboratório de Informática Rodrigo da Silva Eccard Allan da Silva Borges Fernando Prado de Matos Bettencourt

Secretaria Luciene de F. Barrados Silva Isadora Cristina B. Bugini

Tesouraria Angela Maria Rocha Robert Elisandra do Carmo Feliciano da Silva Pinheiro

Registro Acadêmico Nathany R. de Lima Pimentel Emanuelle Diniz Vicente Nathiara Azevedo V. Medeiros

Núcleo de Prática Jurídica Carina Silva Abreu

Estagiário Thalles Campos Chiapini

Apoio Adriana Barrada Alessandra Ângelo Barrada Evandro Gaspar de Souza Maria Aparecida da S. dos S. Rezende Sady Caetano da Silva

Secretária Executiva de Redação Luciene de Fátima Barrados Silva

Jornalista Responsável João Batista Mota Registro Profissional nº 2540 - MTB-MG

Designer Gráfico Márcio Jacob

Impressão D & M Gráfica e Editora Rua D. Luiz Lasagna, 76 35430-221 - Ponte Nova - MG (31) 3817-5236