

## SERVIDORES PODEM PARTICIPAR DA GINÁSTICA LABORAL



Os participantes relatam melhorias nos aspectos físicos e sociais. Foto - ASPEC

Desde o ano passado, estudantes do curso de Fisioterapia, com supervisão da Professora Arlete Ana Motter, realizam o programa de iniciação científica “Avaliação da Saúde de Servidores da UFPR”. Entre outras ações, os estudantes aplicam exercícios de alongamento, fortalecimento e relaxamento para os servidores do Setor de Ciências Biológicas. “Os exercícios têm o objetivo de prevenir e tratar patologias ocupacionais e também

o sedentarismo, além de ser uma excelente oportunidade de interação social”, explica Rogério Braga, que juntamente com a aluna Raiane Lima ministra a Ginástica Laboral.

Todos os servidores estão convidados a participar voluntariamente das sessões, que ocorrem as terças e quintas-feiras das 13h30min às 13h50min, na sala do Conselho Setorial. Não é necessária inscrição prévia.

### ELES FAZEM E APROVAM !



“O trabalho ocupa muito tempo do nosso dia e a ginástica promove um momento de bem-estar físico e de relacionamento com outros servidores.”

Denise Vieira  
Secretário do Departamento de Zoologia

“A experiência com a ginástica laboral, não só nos tira do estresse diário, mas também nos leva a um momento de descontração e interação entre os servidores.”

Jefferson Nitsche Krüger,  
Técnico de Laboratório do Departamento da Zoologia



“São momentos muito agradáveis; o corpo e a mente agradecem! Ao som de músicas boas de ouvir, fortalecemos e alongamos a musculatura, sob a supervisão de instrutores bem preparados e muito simpáticos. Renovador!”

Professora Thelma Veiga Ludwig, do Departamento de Botânica.



“A participação na ginástica laboral trouxe para mim uma valorização corporal, melhorando a postura não só no local de trabalho, mas em todos os momentos. A cada encontro aumenta a percepção corporal e também a auto-estima”

Claudia Cavalheiro, Secretária da Direção do Setor.

## NOSSAS MULHERES SÃO DESTAQUE NA UFPRTV

A UFPRTV está exibindo neste mês de março a série “Nossas Mulheres”, com vídeos que valorizam o trabalho e a dedicação de alunas e servidoras da universidade.

Na última semana, foram exibidos dois vídeos com destaques do nosso Setor. No primeiro, o enfoque foi das doutorandas em Biologia Celular **Priscila Krebsbach e Maria Rosa Dmengen**. Elas realizam um estudo sobre os impactos do aquecimento global nos peixes que vivem na Antártica. Como forma de analisar e coletar dados para o projeto, as duas pesquisadoras foram até o Polo Sul investigar o comportamento dos peixes e a situação atual daquele ambiente.

No segundo, o destaque foi a servidora **Leonor Demário**, que além de se dedicar às suas atividades no Cen-

tro de Educação Física e Desportos – CED, foi a primeira mulher do Brasil e da América Latina a ganhar o maior diploma da arbitragem no tênis de mesa. Ela conta suas principais dificuldades, o preconceito e o machismo que viveu e superou em sua trajetória.



Fotos - UFPRTV

Confira os depoimentos completos na página da UFPRTV no Facebook - [www.facebook.com/ufprtvoicial/](http://www.facebook.com/ufprtvoicial/)

## AGENDA

No dia 22 de março, acontece a palestra “Phylogenetic perspectives on large-scale biodiversity and community studies”, que será ministrada pelo Dr. Jesús Gómez-Zurita do Instituto de Biología Evolutiva, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Barcelona, Espanha. Será a partir das 14h, na sala 338 do Departamento de Zoologia.

No dia 24, é a vez da palestra sobre os Odonatos Neotropicais, com uma visão geral sobre a espécie de Damselflies do gênero *Argia*, uma linhagem de libélulas. O evento será realizado no Departamento de Zoologia, na sala 346, a partir das 14h e ministrado pelo Doutor em Entomologia, Rosser W. Garrison, do Departamento de Alimentos e Agricultura da Califórnia.

## PROJETO ENVELHESENDO GARANTE SAÚDE E LAZER AOS IDOSOS



Os atuais participantes do projeto têm idade entre 60 e 79 anos. Foto - Divulgação

A Universidade mantém desde setembro do ano passado o projeto de extensão EnvelheSendo. Promovido pelo Departamento de Educação Física, o projeto oferece neste semestre aos seus alunos um programa de danças e atividades rítmicas. Gratuitas, as aulas acontecem às terças e quintas-

-feiras, das 15h30 às 16h30.

A coordenadora do projeto, professora Lucélia Borges, explica a importância do EnvelheSendo. “Queremos contribuir para o envelhecimento saudável dos idosos”, diz. Lucélia esclarece que a atividade desenvolvida neste semestre difere da dança contemporânea. “Não é uma dança com

técnica e movimentos bem definidos. Pensamos na ideia de ressignificar estas práticas, desenvolvidas especialmente para eles. Queremos que o idoso perceba o envelhecimento que acontece com seu corpo por meio da música”.

Os interessados em participar do projeto podem se inscrever pelo telefone 41-3360-4325 ou pelo e-mail [projetoenvelhesendo@gmail.com](mailto:projetoenvelhesendo@gmail.com). Basta apresentar um atestado médico comprovando sua capacidade de desenvolver as atividades.

Com informações da SUCOM/UFPR

Bionews é um boletim eletrônico de publicação semanal do Setor de Ciências Biológicas da UFPR

Direção do Setor - Prof. Dr Luiz Cláudio Fernandes

Produção - Assessoria a Projetos Educacionais e de Comunicação - ASPEC

Redação, Edição e Revisão - Isabela Sizanoski e João Cubas

Apoio Administrativo - Evaldo Amaral

Projeto Gráfico e Diagramação - Mariana Mayumi Ito

Consultoria - Francine Rocha

✉ [aspec.bio@ufpr.br](mailto:aspec.bio@ufpr.br)

☎ (41) 3361 1549

🌐 <http://www.bio.ufpr.br/portal/aspec/>

📌 /blufpr