

## Nutricionista explica que equilíbrio é a garantia de uma dieta saudável

Uma alimentação correta deve ser saudável e estar em sintonia com as necessidades diárias de cada um. A orientação para manter o organismo em condições adequadas é dada pela Doutora Maria Cláudia Veiga Soares, professora visitante do Instituto de Nutrição da UERJ. “O equilíbrio é a chave. Uma refeição balanceada deve ter o tão famoso ‘colorido’, mas, é claro, não vale encher o prato de ketchup e mostarda”, explica.

Uma dieta saudável tem como base a pirâmide alimentar, que, mundialmente, serve como um modelo de equilíbrio nutritivo. Segundo a pesquisadora, um prato saudável é constituído por arroz, feijão, hortaliças e carne. A quantidade fica a cargo das necessidades energéticas individuais. Um trabalho que demanda força física, por exemplo, exige uma refeição com quantidades superiores às recomendadas a uma pessoa em atividade intelectual. Ou seja, há uma proporção direta entre a ocupação exercida e a necessidade de ingestão diária de nutrientes por indivíduo.

A professora esclarece também que há um esforço por parte

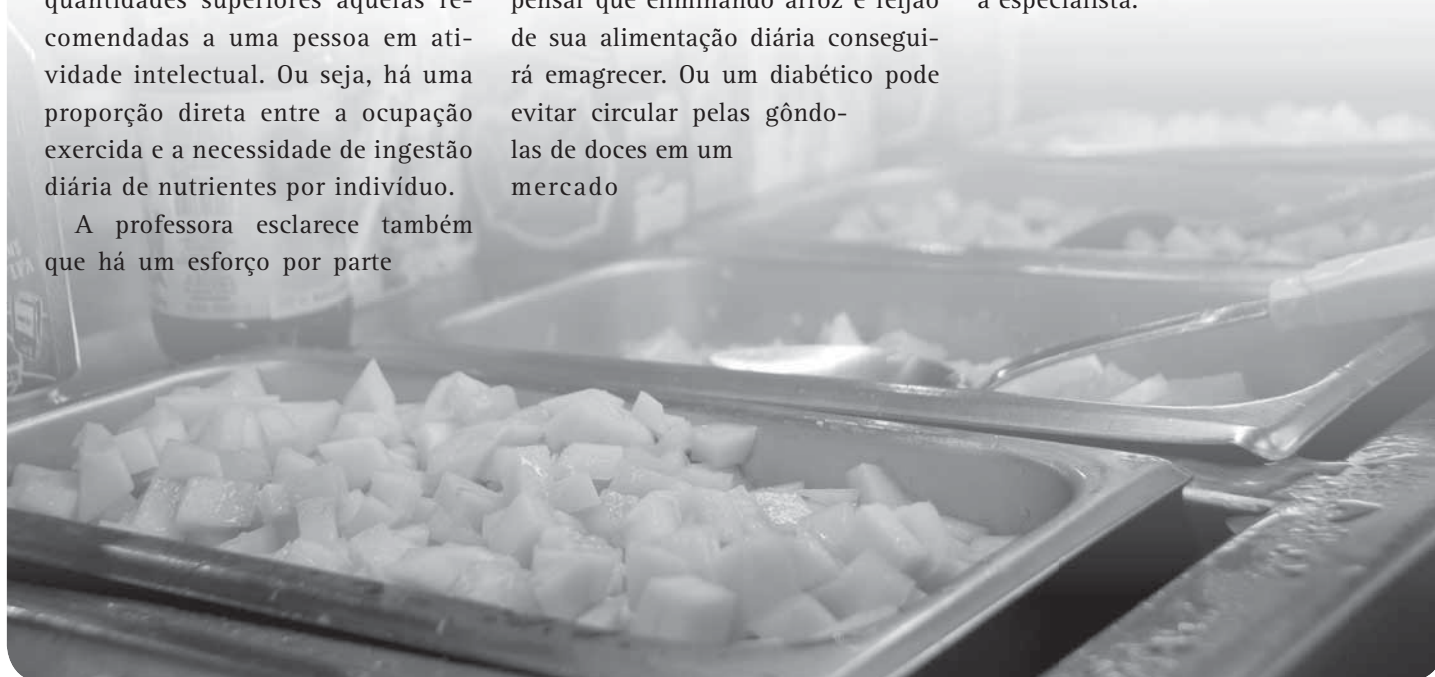
dos nutricionistas para que a população aumente o consumo de hortaliças (legumes e verduras) e frutas tanto pela importância nutritiva desses alimentos para uma dieta saudável quanto pelo crônico baixo consumo. Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, não se deve excluir nenhum grupo alimentar das refeições.

“Dependendo da necessidade particular de cada indivíduo há uma regulação alimentar a ser alcançada”

Uma pessoa obesa, por exemplo, pode pensar que eliminando arroz e feijão de sua alimentação diária conseguirá emagrecer. Ou um diabético pode evitar circular pelas gôndolas de doces em um mercado

para não cair na tentação de comprar um chocolate. O fundamental, diz Maria Cláudia, é haver moderação e equilíbrio. Dependendo da necessidade particular de cada indivíduo há uma regulação alimentar a ser alcançada. Ou seja, o principal não é riscar alimentos da lista, mas sim comer moderadamente.

Segundo a pesquisadora Maria Cláudia Veiga Soares, o primeiro cuidado ao procurar um local para fazer uma refeição é verificar suas condições de higiene bem como a variedade e a frescura dos alimentos oferecidos. Um quesito de grande relevância também é o preço da refeição. Na UERJ, por exemplo, há várias cantinas, mas nem todas são compatíveis com o orçamento de servidores e estudantes. “Por isso, para alegria de muitos, o Restaurante Universitário está a caminho” lembra a especialista.



## Iniciação Científica da UERJ presente na SBPC

Quatro alunos de graduação do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic) da UERJ estarão representando a Universidade este ano na Jornada Nacional de Iniciação Científica (JNIC), da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC), que acontecerá entre 26 e 30 de julho, em Natal (RN). O evento faz parte da 62ª Reunião anual da SBPC e serve de vitrine para os melhores trabalhos desenvolvidos em instituições de ensino superior de todo o país. Para a Coordenadora do Programa de Capacitação e Apoio à Formação de Recursos Humanos da SR-2 (Procarh), Ana Cláudia Damit, a participação dos estudantes na SBPC estimulará a adesão à Semana de Iniciação Científica (Semic) de 2010, que ocorrerá entre 27 de setembro e 1º de outubro.

Ana Cláudia explica que o convite para a Jornada foi aberto à Universidade, que optou por enviar os sete bolsis-

tas premiados na Semana de Iniciação Científica de 2009. Quatro confirmaram presença. Foram eles: Simone de Araújo, de Ciências Biológicas, Karina Ribeiro, de Ciências da Saúde, Eliene Simão da Silva, de Exatas e da Terra, e Mariana Paulse, de Linguística, Letras e Artes. As despesas desses estudantes ficarão a cargo UERJ.

Atualmente o Pibic UERJ tem 400 bolsas da Universidade e 311 do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Ana Cláudia lembra que até o dia 28/06 deverá ser divulgado o resultado do processo seletivo do Pibic referente ao período 2010/2011, que está em fase de avaliação. A Coordenadora destaca o que é levado em consideração na seleção dos bolsistas: “o currículo do orientador e do aluno, a elaboração do projeto e de um plano de trabalho executável”.



A Coordenadora Ana Cláudia Damit

## Simpósio discute doenças autoimunes

De 9 a 11 de junho o Rio de Janeiro vai sediar o 5º Simpósio Brasileiro em HLA e Doenças, que terá como tema doenças autoimunes. A sigla HLA diz respeito a proteínas que se localizam na superfície das células do organismo e significam Antígenos Leucocitários Humanos (HLA na abreviação em inglês). Serão discutidas questões como tipificações HLA e marcadores genéticos em doenças reumáticas, como artrite e lúpus, e dermatológicas, como psoríase, pitiríase e doenças bolhosas.

O evento é organizado pelo Laboratório de Histocompatibilidade e Criopreservação da UERJ (HLA-UERJ), juntamente com Instituto Nacional de Câncer, Fundação do Câncer, Sociedade Brasileira de Transplante de Medula Óssea, programa de Biologia Humana e Experimental da UERJ e Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes.

O coordenador e supervisor de ensino do HLA-UERJ, Luís Cristóvão de Moraes Sobrino Porto, adianta que serão apresentados no encontro os resultados de um estudo que envolveu a UERJ e mais três universidades sobre doenças que provocam dificuldade de movimentação. “Como novidades nessa edição temos a apresentação de pesquisas nacionais realizadas em diferentes regiões do país. Além disso, apresentaremos o resultado do trabalho realizado pelo consórcio UERJ, Universidade de

São Paulo (USP), Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) sobre marcadores para artrite e artropatia. Teremos também pesquisadores de São Paulo e Curitiba falando sobre doenças de pele”, destaca.

Entre os palestrantes confirmados está o Dr. M. Tevfik Dorak, da Universidade de Miami (EUA), que falará sobre o sistema HLA e as associações com doença. “O Dr. Dorak possui experiência em estudos de doenças multifatoriais e apresentará exemplos relacionados à imunologia”, afirma o professor Luís Cristóvão.

Em paralelo ao 5º Simpósio será realizado o III Encontro Internacional sobre Registro de Doadores de Medula Óssea e Bancos de Sangue de Cordão Umbilical, em parceria com o Centro de Transplante de Medula Óssea (Cemo-Inca). Assim, será possível que profissionais, pesquisadores e estudantes da área de saúde se atualizem quanto a novas técnicas, regras, dados e nomenclatura HLA, além da portaria do Ministério da Saúde sobre transplantes.

O evento também destina espaço a graduandos, pós-graduandos e residentes para apresentação de trabalhos. Serão selecionados dez resumos para apresentação oral, dos quais três serão premiados. As inscrições podem ser feitas na página [www.hla.uerj.br/simposio](http://www.hla.uerj.br/simposio).

## Ítalo Moriconi, Diretor da Eduerj

# Os desafios de uma editora universitária

*Com uma média de 30 lançamentos por ano, a Editora da UERJ (EdUERJ) busca ampliar seu espaço no mercado editorial. Tanto que, em 2010, a editora aposta nas traduções de obras de referência, na formação de jovens leitores e na aproximação maior com o público externo. À frente do empreendimento está o professor do Instituto de Letras e Diretor da Eduerj, Ítalo Moriconi. Nesta entrevista, ele adianta que a perspectiva é ampliar ainda mais a média de publicações anuais e investir em novas áreas de conhecimento.*

*Quem costuma publicar pela Eduerj?*

A grande maioria das publicações é de professores da própria UERJ. A preferência é para livros. Mas também recebemos teses de doutorado e avaliamos se cabe fazer um livro ou não. Há um Conselho Editorial que irá avaliar as propostas encaminhadas. O “como fazer”, os trâmites e as orientações básicas são simples e estão disponíveis na página da editora ([www.eduerj.uerj.br](http://www.eduerj.uerj.br)).

*É necessário ser docente para encaminhar um projeto?*

Tem que ser um autor. Qualquer pessoa que tenha uma pesquisa científica pode propor uma publicação. Em geral, são docentes. Mas não precisa ser docente da UERJ. Até porque a Eduerj abre espaço para autores de outras universidades. Nosso objetivo é exatamente ser uma editora de referência no Rio de Janeiro e também em escala nacional.

*Há preferência por alguma área de conhecimento?*

Preferência não há. Praticamente cobrimos todas as áreas. Mas as que têm maior número de projetos publicados são História e Letras. Essa é uma característica de todas as editoras universitárias, que acabam publicando

mais em Ciências Humanas. Também temos muitas publicações em Comunicação e algumas coleções como a Comenius, que trabalha com a área de Física, por exemplo. Estamos interessados em ampliar o catálogo nas áreas técnicas e científicas.



*Por que existe essa predominância da área de Humanas?*

Em geral, as editoras universitárias têm um catálogo forte nessa área porque o livro ainda é o personagem principal da produção em Ciências Humanas. Já em Exatas, a base é o artigo, o periódico.

*O que vale destacar entre as novidades da Eduerj para este ano?*

Um dos destaques é que estamos investindo na área de formação de leitores. Em 2009 lançamos o livro *Machado para Jovens Leitores* e agora está saindo o *Euclides para jovens leitores*. São seleções de textos destes autores para serem trabalhados em sala de aula, de forma a cativar, seduzir o jovem leitor. Ou seja, grandes clássicos em formato amigável, direcionado para o leitor em formação. E a resposta tem sido boa.

O *Machado para Jovens Leitores*, por exemplo, foi adotado por uma escola particular e queremos até avaliar como foi essa experiência. Isso pode fortalecer ainda mais o nosso trabalho.

*A formação de novos públicos leitores é um objetivo da Editora?*

Claro. Tanto que a Eduerj também está investindo em política de traduções de obras estrangeiras de referência. É uma orientação do Reitor Ricardo Vieiralves. Já lançamos Jacques Revel, com o livro *Proposições – Ensaios de História e historiografia*; e, em maio, haverá mais um lançamento desse gênero com a obra da autora argentina Leonor Arfuch.

*Como se tem acesso à produção da Editora?*

O catálogo da Eduerj é amplo. Temos cerca de 300 títulos que podem ser adquiridos tanto na nossa editora, que tem a livraria no campus Maracanã, quanto em vários outros pontos e livrarias em todo o país. No Rio de Janeiro, teremos ainda um novo espaço em Botafogo, na Rua das Palmeiras, onde a UERJ estará inaugurando a Casa de Cultura Dirce Cortes Riedel. Será uma espécie de ponta de lança da Universidade na Zona Sul. Haverá atividades culturais, um Café e uma livraria da Eduerj. A perspectiva é de inauguração antes do final do ano.

*Quais as outras perspectivas para este ano?*

Além da Casa de Cultura, das traduções das obras estrangeiras, e da série *Jovens Leitores*, a perspectiva é de termos mais de 30 lançamentos até 2011. Entre eles eu destacaria a coleção *Ciranda da poesia* e um livro de Leonora Arfuch. Enfim, será um ano muito produtivo para a editora da UERJ e, conseqüentemente, para os leitores.

# UERJ oferece auxílio a mães de todas as idades

No dia 9 de maio será comemorado o Dia das Mães. Nesta edição, o Informe UERJ preparou uma relação de alguns serviços que a Universidade oferece gratuitamente a jovens mães.

No Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente (NESA-UERJ), o Grupo de Gestantes Adolescentes de Atenção Secundária auxilia na preparação de mães de primeira viagem. Nos encontros, com duração de dois meses, as futuras mães recebem orientação sobre amamentação e cuidados com os bebês, assistem a filmes, tiram dúvidas e trocam informações.

Segundo a professora Inez Silva de Almeida, responsável pelo grupo de gestantes, o perfil das adolescentes atendidas geralmente é de garotas com condição socioeconômica mais baixa. “Na maioria das vezes elas estão estudando, mas acabam se afastando da escola devido à gravidez”, informa. No final da capacitação, as adolescentes são presenteadas com kits para os bebês. As doações de roupas, fraldas e material de higiene podem ser entregues no Hupe.

No NESA também funcionam outros dois programas voltados para a maternidade na adolescência. O Espaço Livre de Orientação em Sexualidade e Saúde (Eloss) produz materiais como cartilhas, jogos, livros e conta com um acervo superior a 500 filmes sobre saúde e sexualidade. No centro de cultura, os adolescentes recebem orientação e esclarecimentos sobre o uso de métodos contraceptivos.

Já o Programa de Orientação em Sexualidade e Saúde (Pross) além de orientar os adolescentes distribui preservativos masculino e feminino e oferece planejamento familiar. “Temos kits demonstrativos com todos os métodos de contracepção para ensinar os adolescentes como usá-los”, informa a professora Luísa Cromack, in-



tegrante da equipe responsável pelos programas, que atendem em média dois mil adolescentes por ano.

As mães que necessitam de assistência jurídica podem recorrer ao Escritório Modelo da Faculdade de Direito da UERJ, que atende gratuitamente pessoas cuja renda familiar seja de até cinco salários mínimos. Na área Cível, as mães têm à disposição serviços como: requisição de pensão alimentícia (nesse caso, é preciso que o pai tenha registrado a criança); regulamentação de visita (para determinar os dias e horários em que o pai pode ver o filho); guarda (determinação de quem deve ficar com a guarda da criança); destituição ou suspensão do pátrio poder (nesse caso, o pai continua com a obrigação de fornecer alimentação à criança) e afastamento do cônjuge ou companheiro do lar conjugal (medida cautelar em situações de violência).

A unidade oferece ainda orientação em casos que envolva violência doméstica. A advogada Gabriela Tepedino, orientadora da área Cível do Escritório Modelo, aconselha: “se a mulher ou a criança sofreu abusos ou maus tratos, é importante que ela faça o registro na Delegacia de Defesa da Mulher antes de nos procurar”. Para os casos de investigação de paternidade, o Escritório Modelo conta com um convênio entre

o Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro, a UERJ e a UFRJ que realiza exames de DNA gratuitamente. Para ser atendida no Escritório, é preciso morar em localidades próximas ao Fórum Central (na Avenida Erasmo Braga) e levar identidade, CPF, certidão de nascimento e comprovantes de residência e de renda.

## SERVIÇOS

### *Grupo de Gestantes Adolescente de Atenção Secundária*

Hospital Universitário Pedro Ernesto  
Av. 28 de Setembro, 109, Vila Isabel  
Telefone: 2587-6571

Atendimento: de segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h

### *Espaço Livre de Orientação em Sexualidade e Saúde (Eloss) e Programa de Orientação em Sexualidade e Saúde (Pross)*

Hospital Universitário Pedro Ernesto  
Av. 28 de Setembro, 109, Vila Isabel  
Telefones: 2334-2071 / 2334-2068

Atendimento: de segunda a sexta, das 8h às 16h

### *Assistência Jurídica Gratuita*

Escritório Modelo da Faculdade de Direito  
Campus Maracanã - 7º andar  
Telefone: 2334-0083

Atendimento: de segunda a sexta, das 9h às 12h e das 17h às 20h



Reitor: Ricardo Vieira Vice-Reitora: Christina Maioli  
Diretoria de Comunicação Social • Direção: Sonia Virgínia Moreira Coordenação de Publicações: Carlos Moreno Reportagem: Janaina Soares, Lúcia Dantas e Zélia Prado Estagiários: Aline Ferreira, Carlos Maestre Fotos: Thiago Facina Projeto Gráfico e editoração: Rafael Bezerra Tiragem: 2.000 exemplares Impressão: Gráfica Uerj • Contatos: 21 2334-0638 e comuns@uerj.br