

Fundação de Apoio à Universidade de São Paulo

Boletim FUSP em Notícias

Dengue



A dengue, também conhecida como "febre quebra-ossos", é uma doença infecciosa, causada por um vírus e transmitida pelo mosquito "Aedes Aegypti". Os primeiros sintomas começam a aparecer de três a cinco dias após a picada do mosquito, que costuma picar durante o dia, preferencialmente pela manhã e no final da tarde. Quando infectada pela 1ª vez, a pessoa contrai a dengue chamada clássica. Na 2ª contaminação, existe grande possibilidade de a dengue ser hemorrágica.

Qual a diferença entre a clássica e a hemorrágica?

Dengue clássica: a febre dura de três a sete dias. O cansaço e a falta de apetite podem durar de 15 a mais dias.

Dengue hemorrágica: só ocorre em pessoas que já tiveram a dengue clássica. Podem acontecer sangramentos espontâneos, através das fezes, dos vômitos e pelas narinas. Após o 5º dia da

doença podem ocorrer sangramentos e choque.

Importante: Quando a hemorragia é grande, a pele do doente fica pálida e úmida e sua pressão arterial tem uma queda significativa. Este quadro poderá levar a pessoa à morte.

O Mosquito Transmissor

O mosquito da Dengue, o *Aedes Aegypti*, é o mesmo que transmite a febre amarela, doença comum em algumas regiões do país, como Norte e Nordeste. Ele ataca durante o dia, e não à noite, como a maioria dos mosquitos. Seus ovos resistem por vários meses em ambientes secos.

Em contato com a água, começam a se desenvolver. Só a fêmea é transmissora da doença. Enquanto o macho apenas se alimenta de seivas de planta, a fêmea precisa de uma substância do sangue humano (albumina) para completar o processo de amadurecimento dos seus ovos.

Aprenda a Combater o Mosquito da Dengue

- Desentupa calhas e tubulações para não acumular água das chuvas.
- Tampe caixas d'água, cisternas, barris e tonéis.
- Mantenha bacias, garrafas, latas e vidros guardados de

cabeça para baixo.

- Cubra ou fure pneus para impedir o acúmulo de água.
- Cubra aquários, gaiolas, alimentos e água.
- Retire pratos ou recipientes com água dos vasos. Acabe com aquelas plantas que acumulam água.
- Depois de remover a água parada no recipiente, escove bem suas paredes, pois os ovos do mosquito sobrevivem por muito tempo ainda.

Sintomas Gerais

- Febre alta (em torno de 40°C);
- Dor de cabeça;
- Cansaço;
- Dores nos olhos;
- Dores musculares e nas articulações;
- Perda de apetite;
- Diarréia e vômitos;
- Manchas vermelhas na pele;
- Em alguns casos, sangramento na gengiva e no nariz;
- Fraqueza.

Em caso de suspeita

- Procure imediatamente um hospital ou posto de saúde.
- Não tome remédio algum sem orientação médica.
- Tome muito líquido, principalmente água, e se alimente o melhor possível.

Fonte: Ministério Público

Saúde

Refrigerante, porque não consumir?



O consumo excessivo de refrigerantes pela população vem aumentando bruscamente com o passar dos anos. Recentemente, em alguns países da Europa e nos Estados Unidos foram criadas campanhas governamentais para instruir a população à redução do consumo indiscriminado desta bebida. Mas porque esta preocupação?

O refrigerante é rico em açúcar, sendo que sua “garrafinha” de 600ml contém cerca de 60g ou 4 colheres de sopa de açúcar, que conferem o valor calórico médio de 250 calorias.

O seu alto consumo, independente da idade, é apontado como um dos principais responsáveis pela obesidade da população, uma epidemia mundial também presente no Brasil, que pode levar ao desenvolvimento de diversas doenças, entre elas a hipertensão arterial e a diabetes tipo 2.

Além do açúcar, o refrigerante, mesmo quando “light ou zero” (sem açúcar), também ofere-

ce ao organismo outras substâncias nada desejáveis, como o sódio e aditivos alimentares, entre eles corantes, conservantes, acidulantes e edulcorantes (adoçantes artificiais).

Entre os seus aditivos, pesquisas sugerem que o ácido fosfórico pode levar a uma perda do cálcio presente na massa óssea e favorecer a osteoporose.

E então você se pergunta: quais nutrientes o refrigerante pode me oferecer para que possa valer a pena o seu consumo? A resposta é: nenhum. Com ou sem açúcar, o refrigerante não oferece ao organismo qualquer outro nutriente além da glicose. Isto mesmo, ao ingeri-lo você não consome qualquer tipo de vitamina, mineral, proteína, fibras, entre outras substâncias benéficas ao organismo.

Portanto, para quem consome esta bebida diariamente ou com muita frequência deve repensar este hábito. As rotinas alimentares incorretas podem ser modificadas no decorrer da vida e nunca é tarde para corrigi-las e favorecer uma saúde exemplar! Aos poucos, substitua o refrigerante por nossa principal fonte de hidratação, a água, que também pode ser consumida na forma de chás naturais (quentes ou gelados) ou aromatizada naturalmente com ervas ou frutas.

Outra opção são os sucos de frutas naturais, que podem lhe oferecer vitaminas, minerais, fibras, substâncias antioxidantes, entre outros nutrientes pelos quais o seu corpo lhe agradecerá por receber.

Por: Departamento de Nutrição do Hospital Albert Einstein

Treinamentos FUSP Primeiros Socorros

Nos dias 22 e 24/04, dez colaboradores da FUSP participaram do treinamento Emergency First Response – Primeiros Socorros realizado pela Empresa Scuba Point. Este treinamento tem reconhecimento mundial (PADI). Em agosto de 2009 quinze colaboradores já haviam sido treinados pela mesma Empresa.



Colaboradores FUSP durante o treinamento.

Por: Neuza Barros

FUSP

A Gripe

Tratamento

Como a gripe é uma doença auto-limitada, na maioria dos casos basta o tratamento de suporte, com repouso, hidratação, analgésicos e antitérmicos (que só funcionam se forem administrados nas primeiras 48 horas a contar do início dos sintomas), e cabe ao médico decidir quem pode beneficiar-se com sua indicação.

Antibióticos não funcionam para tratar a gripe e são prescritos somente nos casos de eventuais infecções bacterianas, que podem advir como complicação do quadro.

Prevenção

A prevenção da gripe consiste em medidas relativamente simples: vacinação e cuidados básicos de higiene.

O objetivo da vacinação é fazer com que a pessoa não contraia a infecção ou, se isso não for possível, que tenha um quadro mais leve da doença, com menor risco de complicações.

Os efeitos colaterais da vacina são geralmente locais (dor e inchaço no lugar da aplicação, por algumas horas). Eventualmente, pode provocar um quadro semelhante ao de um resfriado comum.

Fonte: <http://drauziovarella.com.br/clinica-geral/gripe/>

Vacinação 2013

Pelo 6º ano consecutivo, a FUSP forneceu vacinação gratuita contra a Gripe aos colaboradores do Projeto 1. A vacinação ocorreu no dia 08 de abril de 2013 e 88 colaboradores foram vacinados.



Antonio Marcos de Aguirra Massola sendo vacinado.

Treinamentos de colaboradores FUSP

- Tatiane Farias Bede do Setor de Pessoal, participou do treinamento “RM TOTVS Folha de Pagamento” da empresa Labore Consultoria e Treinamento no período de 11 a 15 de março de 2013 das 8h30 às 17h30.
- Guilherme Rufino do Setor de Gerenciamento de Projetos Especiais, está de licença desde 15/03/2013 pelo prazo de 180 (cento e oitenta) dias, devido a realização do Curso General English na Browns English Language School, na Cidade de Brisbane, Austrália.

Bolsas FUSP

O Programa de Bolsas instituído pela FUSP, destina-se à estudantes e pesquisadores de ensino médio/técnico de graduação, pós graduação e pós doutorado, para desenvolverem atividades de pesquisa ou apoio técnico em projetos executados pela Universidade de São Paulo e gerenciados pela FUSP, no âmbito do convênio de colaboração USP e FUSP. As atividades desenvolvidas tem como objetivo oferecer ao bolsista uma relevante contribuição à sua formação e ou aperfeiçoamento técnico e tecnológico.

Bolsas concedidas em 2013:

Tipo de Bolsa	Quant.
Iniciação Científica	35
Mestrado	5
Doutorado	1
Pós-Doutorado	4
Treinamento Técnico	100
Desenvolvimento Tecnológico e Industrial (CNPq)	2
Complementação FAPESP	4
Apoio Técnico Administrativo	8
Graduação PFRH	3
Mestrado PFRH	2
Doutorado I PFRH	2
PJ Mais	14
TOTAL	180

EXPEDIENTE

Produção e Diagramação:
Ana Carolina Rodrigues

Direção de Pauta: Neuza Barros
Colaboração: Funcionários FUSP

FUSP

Campanha do Agasalho



Pelo 3º ano consecutivo a FUSP, em parceria com o Fundo Social de Solidariedade, participa da Campanha do Agasalho do Estado de São Paulo. A caixa de coleta já se encontra na portaria da FUSP.

As doações serão recebidas até 25/06/2013. Mais uma vez contamos com a colaboração de todos!

FUSP Reciclagem e Responsabilidade

No dia 18 de abril de 2013 recebemos mais uma vez a visita do Poli Recicla para ministrar a Palestra "Reciclagem & Sustentabilidade" para 44 colaboradores da FUSP. Em fevereiro de 2011 tivemos a participação de



55 colaboradores. Nosso objetivo é manter toda a equipe conscientizada e motivada para ações internas, e também multiplicar conhecimentos. Acreditamos que cada colaborador informado e motivado, leva estas informações para sua casa, para seus familiares e até mesmo para sua comunidade, criando



do hábitos de atenção ao meio ambiente.

Por :Neuza Barros

Colaboradores



Aniversariantes



Fevereiro: Adriana, Bárbara, Laleska, Aurelinda e Julio.



Março: Isabelle, Carolina, Karoline, Kem Yoshida, Bruno.



Abril: Érica, Daniela, Daniel, Vicente e Adriana.

Novas Bolsistas

Boas vindas!



Jéssica Gonçalves
AFC



Elivoneide Aleixo
CPG



Luciana de Freitas
GPE



Amanda dos Santos
LIC



Vera Lucia dos Santos
SGE

Novos Aprendizes

Boas vindas!



Giovanni Amauri
SGE



Huan Teixeira
SGE

Efetivações

Parabéns aos colaboradores efetivados!



Jaqueline Cristina Pereira
SGE



Felipe Rezende de Souza
CTB

Carreira

Cursos gratuitos à distância

Com o avanço das tecnologias e a facilidade de acesso à internet, hoje qualquer pessoa interessada em qualificar-se profissionalmente, terminar ou ampliar seus estudos, pode recorrer à instituições que ofereçam Cursos à distância, via internet, com a aprendizagem pautada na interação entre um tutor e o aluno, ou aluno-conteúdo, dependendo do formato do Curso escolhido. O meio mais comum é a interação do aluno-conteúdo, oferecido através de plataformas com aulas distribuídas por temas, onde o aluno aprende aula a aula, conforme sua disponibilidade de tempo, e ao final do Curso testa seus conhecimentos com exercícios e avaliações.

O mais importante nesta metodologia, é o acesso ao aprendizado, que hoje foge das desculpas da falta de tempo e das dificuldades de transporte.

Até mesmo a questão financeira pode não ser um empecilho, já que muitas instituições estão oferecendo diversos Cursos gratuitos à comunidade em geral.

Pesquisamos algumas destas Instituições e seus Cursos gratuitos para que conheçam um pouco do que está sendo oferecido no mundo virtual.

Esperamos que alguma delas possa oferecer algum Curso de seu interesse, rendendo-lhe algum certificado que “incremente” seu currículo profissional.

Por: Neuza Barros

CURSOS



REDU - REDE SOCIAL EDUCACIONAL

- LÍNGUA PORTUGUESA

O curso é interativo e colaborativo, com a possibilidade de interagir com professores e alunos. Você irá aperfeiçoar a escrita de textos usados no dia a dia, como também os mais formais, usados no contexto profissional e acadêmico. Tudo de forma prática, trabalhando os erros comuns de escrita.

Link: <http://www.redu.com.br/moocs/cursos/mooc-lp>

ENAP – ESCOLA NACIONAL DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

- ATENDIMENTO AO CIDADÃO (20h)
- ÉTICA E SERVIÇO PÚBLICO (10h)
- GERÊNCIA DE PROJETOS: TEORIA E PRÁTICA (40h)

ILB – INSTITUTO LEGISLATIVO BRASILEIRO

- EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO (20h)
- CONHECENDO O NOVO ACORDO

ORTOGRÁFICO (20h)

- ÉTICA E ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA (40h)

Link para ENAP e ILB: <http://www.usp.br/drh/>

Link ENAP:

[http://www.enap.gov.br/index.php?](http://www.enap.gov.br/index.php?on=com_include&evento=calendario_ead&Itemid=52)

[opti-](http://www.enap.gov.br/index.php?on=com_include&evento=calendario_ead&Itemid=52)

[on=com_include&evento=calendario_ead&Itemid=52](http://www.enap.gov.br/index.php?on=com_include&evento=calendario_ead&Itemid=52)

Link ILB: http://www.senado.gov.br/sf/senado/ilb/asp/ED_Cursos.asp

SENAR – SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL

- CURSO BÁSICO DE EXCEL

Link: <http://eadsenar.canaldoprodutor.com.br/cursos/primeiros-passos-no-excel>

FGV - FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS:

- CURSOS NA ÁREA DE FINANÇAS PESSOAIS
- CURSOS NA ÁREA DE SUSTENTABILIDADE
- OUTROS CURSOS DE ATUALIZAÇÃO

Link: <http://www5.fgv.br/fgvonline/Cursos/Gratuitos>

SESI – SERVIÇO NACIONAL DA INDÚSTRIA

- COMUNICAÇÃO EFETIVA (12h)
- NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO (10h)
- QUALIDADE NO ATENDIMENTO E POSTURA PROFISSIONAL (10h)
- REDAÇÃO ADMINISTRATIVA (10h)
- INDICADORES PARA AVALIAR E MONITORAR POLÍTICAS, PROGRAMAS E PROJETOS (40h)

Link: <http://www.neadsenaies.com.br/cursos-online/#content>

SENAI – SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM INDUSTRIAL

- EDUCAÇÃO AMBIENTAL (14h)
- ÉTICA E CIDADANIA (14h)
- LEGISLAÇÃO TRABALHISTA (14h)
- SEGURANÇA DO TRABALHO (14h)
- TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (14h)

Link: <http://www.neadsenaies.com.br/cursos-online/#content>