

Fundação de Apoio à Universidade de São Paulo

# Boletim FUSP em Notícias

## Sustentabilidade

### 10 MANEIRAS DE USAR A CASCA DE OVO

Composta basicamente de cálcio, a casca do ovo serve para proteger a parte interna. Em vez de jogá-la fora, guarde para utilizá-la de diversas formas.

**CONFIRA A SEGUIR DEZ DICAS INUSITAS-DAS DESSA MARAVILHA DA NATUREZA!**

#### 1. Mosaico diferente

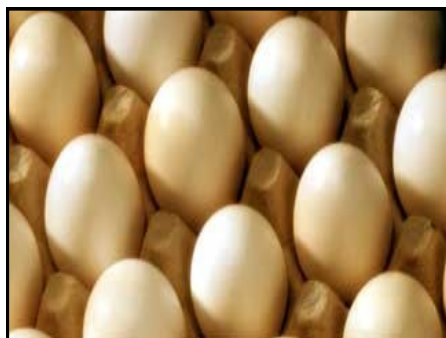
Se você gosta de fazer arte em casa, esmague cascas de ovos - antes lave-as e seque-as no forno - em pedacinhos pequenos e cole-os na tampa de uma caixa de madeira, formando um grande mosaico. Depois, é só colorir tudo com tinta plástica.

#### 2. Decoração de festa

Que tal pintar ovos e recheá-los com confete de chocolate para dar como lembrança de Páscoa, aniversário, chá de bebê...? Fure uma das extremidades da casca com agulha e, com cuidado, abra uma pequena tampa na outra ponta. Assopre pelo buraco menor para que a clara e a gema saiam pela abertura do outro lado. Higienize o interior com água e sabão e seque a casca no forno. Daí é só preencher com os confetes, fechar a abertura com papel de seda e decorar com canetinha colorida, tinta, glitter.

#### 3. Controle de pragas

Para impedir que lesmas e lagartas ataquem seus vasos, espalhe cascas de ovos esmagadas na terra, ao redor das plantinhas. O cálcio do invólucro do ovo mudará rapidamente o pH (índice de acidez) do solo, tornando-o menos ácido e afastando os bichinhos. Assim você evita o uso de pesticidas químicos!



#### 4. Café menos ácido

Duas substâncias presentes nos grãos - o ácido clorogênico e o fenil indano - provocam acidez, que muitas vezes ataca estômagos mais sensíveis. Para neutralizá-la, use o pH alcalino da casca do ovo. Basta colocar uma casca (limpa) no filtro da cafeteira. A bebida não perde o sabor.

#### 5. Abrasivo ecológico

Pense em quantas palhas de aço vão para o lixo diariamente e poluem o planeta. Pois cascas de ovos limpas e esmagadas substituem com eficiência esse produto na hora de limpar painéis e frigideiras. Basta colocar um punhado na esponja já ensaboada.

#### 6. Sementinhas práticas

Se você gosta de ter à mão temperos frescos, experimente usar a casca de ovo como sementeira no seu jardim. Preencha metade de várias cascas com terra, coloque dentro a semente desejada e plante-as. Como as cascas são biodegradáveis (ao contrário dos potes plásticos), a muda fica em contato direto com o solo depois para crescer.

#### 7. Terra superfértil

A compostagem (decomposição de resíduos orgânicos, como restos de vegetais e legumes crus, que depois são transformados em nutrientes para a terra) é o método mais eficiente para reduzir o lixo doméstico. As cascas de ovos degeneram-se rapidamente numa pilha de compostagem, contribuindo com cálcio e outros minerais valiosos para o solo. Suas plantinhas ficarão mais fortes e bonitas!

#### 8. Moldes para gelatina

Torne mágica a hora da sobremesa. Fure uma das extremidades da casca do ovo com agulha e, cuidadosamente, abra uma pequena abertura na outra ponta. Assopre o burquinho menor para que a clara e a gema saiam do outro lado. Limpe o interior com água e sabão e seque a casca no forno. Agora preencha-a com o líquido da gelatina e feche o furinho menor com esparadrapo. Coloque o "recipiente" em pé na caixa de ovo e leve à geladeira para a gelatina endurecer. Retire o esparadrapo antes de servir (as crianças devem quebrar o "ovo" na hora de comer).

#### 9. Lâminas afiadas

De tempos em tempos, triture algumas cascas de ovo (lave-as e coloque-as no forno para secar) no liquidificador. O atrito delas com as lâminas deixa o metal afiado. E não jogue fora o pó que se formou - guarde-o num vidro em temperatura ambiente. Rico em cálcio, ele pode ser misturado na farinha de bolos e pães (basta uma pitada) para complementar a necessidade do mineral na alimentação.

#### 10. Alívio para picadas

Se você ou alguém da família passa o verão sofrendo com a alergia causada por picadas de mosquito, tenha sempre à mão esta receita natural, que alivia a vermelhidão e a coceira. Lave, seque e esmague a casca de ovo e deixe-a de molho por 2 dias num pequeno frasco de vinagre de maçã. Passe a solução na área afetada três ou mais vezes ao dia. Durante o molho no vinagre, forma-se o sal acetato de cálcio que, ao cristalizar, esquentará a pele trazendo sensação de conforto.

Retirado e adaptado do site: [planetasustentavel.abril.com.br](http://planetasustentavel.abril.com.br)

## Utilidade Pública

### Operação Cata - Bagulho

O Cata-bagulho é um serviço gratuito oferecido pela Prefeitura, cuja finalidade é evitar o descarte desses materiais em vias públicas, que poderiam gerar problemas à população. Funcionários a serviço da Prefeitura passam pelas vias da programação para recolher objetos descartados pela população, como eletrodomésticos, móveis velhos, restos de madeiras, pneus, entre outros itens sem utilidade. A operação é feita conforme programação indicada nos sites abaixo. Se a sua região não estiver na programação, você pode solicitá-la através do telefone 156 para a cidade de São Paulo e 199 para Taboão da Serra.

Sites:

Prefeitura de São Paulo: <http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/piranga/noticias/?p=31096>

Prefeitura de Taboão da Serra: <http://taboaoadaserra.sp.gov.br/?c=5331>

## Expediente

Edição e Diagramação: Ana Carolina

Revisão Geral e Dir. de Pauta: Neuza Barros

Colaboração: Colaboradores FUSP

Contato: [boletim@fusp.org.br](mailto:boletim@fusp.org.br)

# Saúde

## A CHEGADA DO OUTONO E SUAS DOENÇAS SAZONAIS

Doenças sazonais são aquelas que ocorrem com maior frequência numa determinada estação do ano.

No outono, habitualmente, a temperatura diminui e fica mais seca, aumentando a poluição do ar, pela falta de chuvas e ventos, que costumam "limpar" o ar. Esses fatores podem influenciar a incidência de doenças, pois surgem então gripes, alergias respiratórias, pneumonias, otites (infecção de ouvido), resfriados, sinusites, asma, meningite meningocócica e diarreias. Há ainda outras patologias virais como a caxumba, infecções causadas por agentes como o citomegalovírus e o coxsackie que acabariam por aumentar a incidência em pessoas geneticamente susceptíveis, de algumas doenças auto imunes, entre estas o Diabetes do tipo 1, resultante da destruição das células beta do pâncreas (as que produzem a insulina) levando o paciente a necessitar de aplicações diárias deste hormônio.

Basta o frio se anunciar para começar a garganta a coçar, o nariz escorrer e aquela sensação de dor no corpo todo. São as tais doenças de outono ou inverno, que costumam atacar principalmente crianças, idosos, pessoas alérgicas ou com doenças crônicas como bronquite e asma, e diabetes.

No período mais frio do ano as pessoas tendem a ficar em locais fechados, pouco ventilados. Aglomerarem-se e gastam mais energia para manter a temperatura do corpo, ficando mais expostas à umidade e criando um ambiente propício para a proliferação destes micro-organismos. Para defender o organismo devemos tomar alguns cuidados preventivos que ajudem a aumentar as nossas defesas naturais.

Uma alimentação saudável, rica em verduras, frutas e legumes. Tomar bastante água para facilitar a eliminação dos cerca de 800ml de secreção que os pulmões produzem, ao dia e elimina na forma de vapor.

Devemos manter a casa e o ambiente arejados, livres de poeira e sujeira, para evitar o agravamento de doenças simples, como a rinite e a sinusite. Evitar a friagem por se expor ao frio e chuva levando sempre na bolsa ou no carro o "kit inverno" (casaco e guarda-chuva). Importante também é manter uma vacinação adequada na infância contra rubéola, caxumba, sarampo, coqueluche etc. Nos adultos, contra a gripe e a pneumonia, principalmente nas pessoas com diminuição da imunidade como os idosos e diabéticos.

### AS DOENÇAS MAIS COMUNS NESTA ÉPOCA SÃO:

**Resfriado** – É uma infecção leve das vias aéreas superiores (nariz e garganta), que apresenta coriza, espirros com ou sem febre moderada e pode ser causada por alergias e vírus. Os medicamentos apenas amenizam os sintomas. Para prevenir, evite o frio e as bebidas geladas e não permaneça em ambientes aglomerados, fechados e pouco ventilados.

**Gripe** – É uma doença muito contagiosa que ataca as vias respiratórias (nariz, garganta e pulmões) e é causada por vírus. Assim como o resfriado, não existe remédio para a cura, mas sim para aliviar seus sintomas. Febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e inflamação dos olhos são alguns deles. A melhor prevenção é a vacina.

**Bronquite** – É uma reação inflamatória dos brônquios que impede que o ar chegue aos pulmões. Assim como outras doenças inflamatórias, o catarro, a tosse seca com chiado são os principais sintomas, seguidos pela tosse com

escarros, dor atrás do osso do peito, fadiga, mal-estar geral e febre.

Acredita-se que alergias, irritações causadas por fumaça ou fumo, poeira e infecções respiratórias ou agentes ambientais como a neblina podem ser os causadores da doença. A prevenção é evitar locais poluídos.

**Pneumonia** – É uma infecção aguda que atinge os pulmões inteiros ou em partes. Os sintomas são a tosse com expectoração de secreção amarela ou verde, às vezes marrom devido a presença de sangue, dor no tórax, que piora com a respiração, febre alta, calafrios, suor e palidez. A melhor prevenção é a vacina, não fumar, tratar com atenção as doenças respiratórias, evitar ambientes fechados e repousar muito em caso de gripe ou bronquite forte.

**Alergia** – Ocorre quando o organismo reage com exagero a alguma substância estranha. Os sintomas são parecidos com o do resfriado como coceira nos olhos e na pele. Pode ocorrer também edema (inchaço) das mucosas e risco, muito raramente, de anafilaxia que é o fechamento da glote na laringe dificultando ou impedindo a passagem do ar causando a asfixia. Para prevenir é preciso saber o agente causador da alergia, diagnosticado por um médico especialista.

**Rinite** – É uma inflamação não contagiosa das mucosas do nariz e atinge cerca de 30% da população. Ela quase sempre é causada por alergias ou por reações a fumaça e outros agentes ambientais. Nariz escorrendo, coceira nos olhos, no nariz e na boca, espirros e, às vezes, um pouco de febre são sintomas. Evitar permanecer em locais fechados e com mofo, não fumar, evitar cheiros fortes como perfume, tintas etc, são alguns dos cuidados.

Retirado e adaptado do site:  
<http://www.vaniaassaly.com.br>

# Lazer

## PASSEAR COM A FAMÍLIA DE FORMA ECONÔMICA E EM CONTATO COM A NATUREZA

Os mesmos trilhos que impulsionaram o desenvolvimento do Estado de São Paulo a partir da segunda metade do século XIX estão de volta para levá-lo a uma viagem inesquecível por meio da história, da cultura, da arquitetura e do meio ambiente. O Expresso Turístico é um serviço ferroviário inaugurado em 18 de abril de 2009 pela Secretaria de Estado dos Transportes Metropolitanos e pela CPTM (Companhia Paulista de Trens Metropolitanos). Tem como objetivo integrar pontos de interesse turístico localizados ao longo da malha férrea.

A viagem é feita a bordo de uma composição, formadas por dois carros de aço inoxidável fabricados no Brasil na década de 50 e tracionados por uma locomotiva a diesel, da CPTM. Cedidos pela Associação Brasileira de Preservação Ferroviária (ABPF), os vagões foram totalmente restaurados pela CPTM. Ao longo do percurso sobre os trilhos, monitores dão informações históricas sobre a ferrovia paulista e as estações da CPTM. Os mesmos trilhos que impulsionaram o desenvolvimento do Estado de São Paulo a partir da segunda metade do século XIX estão de volta para levá-lo a uma viagem inesquecível por meio da história, da cultura, da arquitetura e do meio ambiente.

### Roteiros

Atualmente, há três opções de trajeto: **Luz-Jundiaí**, **Luz-Mogi das Cruzes** e **Luz-Paranapiacaba**. O trem sai da Estação da Luz, da CPTM, um dos mais importantes marcos arquitetônicos do país e um dos poucos monumentos da cidade tombados pelos órgãos de preservação do município, do Estado e da União. No caso do trajeto Luz-Paranapiacaba, o passageiro pode optar por realizar o embarque e desembarque na Estação Prefeito Celso Daniel-Santo André (Linha 10-Turquesa, da CPTM), com tarifa diferenciada.

Para melhor desfrutar os atrativos de cada região, os passageiros podem adquirir roteiros turísticos para complementar o passeio nas cidades de destino. O bilhete da CPTM não contempla esses passeios, que devem ser adquiridos diretamente nas agências de turismo. Para facilitar ao turista, na Estação da Luz, ao lado da bilheteria do Expresso Turístico, está instalado um balcão da Agência Rizzatour.

ACESSE O SITE E VEJA CADA ROTEIRO, A GALERIA DE FOTOS E O DIÁRIO DE BORDO DE QUEM JÁ VIAJOU.

SITE: [http://www.cptm.sp.gov.br/e\\_operacao/exptrur/default.asp](http://www.cptm.sp.gov.br/e_operacao/exptrur/default.asp)



## Notícias FUSP

### Amigo chocolate

Como já é de tradição na Fundação há alguns anos, nossos colaboradores promovem o AMIGO CHOCOLATE, uma brincadeira divertida para confraternizar a páscoa e presentear os amigos. A troca de ovos de páscoa deste ano aconteceu no dia 05/04 e contou com a participação de 23 colaboradores. Obrigada a todos que participaram e tornaram esse momento muito agradável.



### Treinamento SICONV

Aconteceu na FUSP nos dias 23, 24, 28 e 29 de fevereiro de 2012, o Treinamento para os setores de Administração Financeira de Convênios (AFC) e Gerenciamento de Projetos Especiais (GPE), sobre o Sistema de Convênios do Governo Federal – SICONV ministrado pelo Sr. Sergio Pavan Margarido da SPM Soluções de Maringá/PR.



SICONV é um sistema que foi criado pelo Decreto 6.170/2007 no intuito de centralizar através de um sistema integrado as transferências de recursos do Governo Federal aos Estados, Municípios, Entidades Privadas sem fins lucrativos e outras. O Treinamento tratou desde a Elaboração de proposta, confecção dos planos de trabalho e sua inclusão no sistema até a prestação de contas com seus detalhes, como a pretensão de compras, meios licitatórios, provisão de recursos e pagamentos. O Treinamento tratou também sobre a Legislação e futuras mudanças conforme a Portaria Interministerial 507/2011 que revogou a Portaria Interministerial 127/2010.

Texto: Rafaela Vinhal Araújo

### Auditoria

Entre os dias 27 de fevereiro e 2 de março, os demonstrativos financeiros da FUSP do exercício de 2011 foram auditados pela empresa Directa Auditores. Nas Reuniões do Conselho Fiscal e do Conselho Curador, nas respectivas datas de 12/03/2012 e 15/03/2012 os demonstrativos foram apreciados e aprovados pelos membros dos dois conselhos. Em razão do término da gestão da Diretoria Executiva no dia 20/03/2012, o Ministério Público Estadual nomeou uma empresa de auditoria externa para trabalhos de auditoria de procedimentos nas contas e documentos da FUSP referente aos exercícios de 2010 e 2011. Após trabalhos realizados o Promotor de Justiça Cível e Fundações – Curador de Fundações Dr. Ailton Grazioli concluiu pela *“absoluta correção da gestão da Diretoria Executiva da FUSP, que além de não oferecer indício algum de desvio comportamental de seus dirigentes, servidores e colaboradores, deixou claro que as atividades estatutárias estão sendo desenvolvidas de forma significativa, permitindo com isso, efetivo apoio à missão de ensino, de pesquisa e de extensão da Universidade de São Paulo.”*

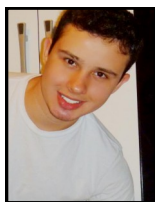
Texto: Henrique Luccheta

## Novos Colaboradores

*Parabéns e boas vindas aos novos colaboradores !*



Allan Pereira (SGE)



Lucas (LIC)



Higor (BES)



Bruno (INF)



Raquel (CTB)



Thais (AFC)



Guilherme (GPE)



Sabrina (AFC)



Bruna (AFC)



Bruna Mattos (GPE)

### Efativação

Parabenizamos a colaboradora Carolina Dias Cerqueira do setor de Bolsas, que após de 1 ano e 9 meses como menor aprendiz, passou a fazer parte do nosso quadro de funcionários no dia 2 de abril de 2012.



## Educação

### CURSOS GRATUITOS À DISTÂNCIA

ILB — Instituto Legislativo Brasileiro

#### CONHECENDO O NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO

Inscrições:

[http://www.senado.gov.br/sf/senado/ilb/asp/ED\\_Cursos.asp](http://www.senado.gov.br/sf/senado/ilb/asp/ED_Cursos.asp)

#### EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO

Inscrições:

[http://www.senado.gov.br/sf/senado/ilb/asp/ED\\_Cursos.asp](http://www.senado.gov.br/sf/senado/ilb/asp/ED_Cursos.asp)



# Notícias FUSP

## Aniversariantes

### Fevereiro

Francisca Adriana  
Bárbara  
Laleska  
Aurelinda  
Julio



### Março

Isabelle  
Bruna  
Kem Yoshida  
Karoline  
Carolina  
Cláudio



### Abril

Lucas  
Eduardo  
Vicente  
Daniela  
Ingrid  
Adriana Decário  
Daniel Bonelli  
Edicarlos



## Vacinação

Há alguns anos a Fundação oferece vacinação contra a gripe para seus funcionários, opcional e gratuita. Este ano a vacinação aconteceu no dia 28 de março nas dependências da FUSP e 80 colaboradores foram vacinados.



## Campanha do Agasalho

A FUSP em parceria com o Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo, está participando pelo segundo ano consecutivo da Campanha do Agasalho do Estado de São Paulo. Nosso ponto de coleta fica na recepção da FUSP. Receberemos doações até o final de junho/2012.



CONTAMOS COM A COLABORAÇÃO DE TODOS !

## Bolsas FUSP

O programa de bolsas instituído pela FUSP destina-se a estudantes e pesquisadores de ensino médio/técnico, de graduação, de pós-graduação e de pós-doutoramento, 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 têm como objetivo oferecer ao aluno-bolsista uma relevante contribuição à sua formação e/ou aperfeiçoamento técnico, científico e tecnológico.

### Bolsas concedidas em 2011 :

Iniciação Científica	226
Mestrado	33
Doutorado	33
Pós-Doutorado	22
Treinamento Técnico	459
Desenvolvimento Tecnológico e Industrial	10
Complementação de Bolsas	1
Apoio Técnico Administrativo	124
Auxílio Educacional	23
Pré-Iniciação Científica Alunos	423
Pré-Iniciação Científica Professores	75
Programa de Jovens Meio Ambiente e Integração Social	20

### Bolsas concedidas em 2012 :

Iniciação Científica	48
Mestrado	11
Doutorado	8
Pós-Doutorado	4
Treinamento Técnico	98
Desenvolvimento Tecnológico e Industrial	5
Complementação de Bolsas	3
Apoio Técnico Administrativo	24
Auxílio Educacional	12
Pré-Iniciação Científica Alunos	397
Pré-Iniciação Científica Professores	78
Programa de Jovens Meio Ambiente e Integração Social	20