



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**

UFSC NA MÍDIA - CLIPPING



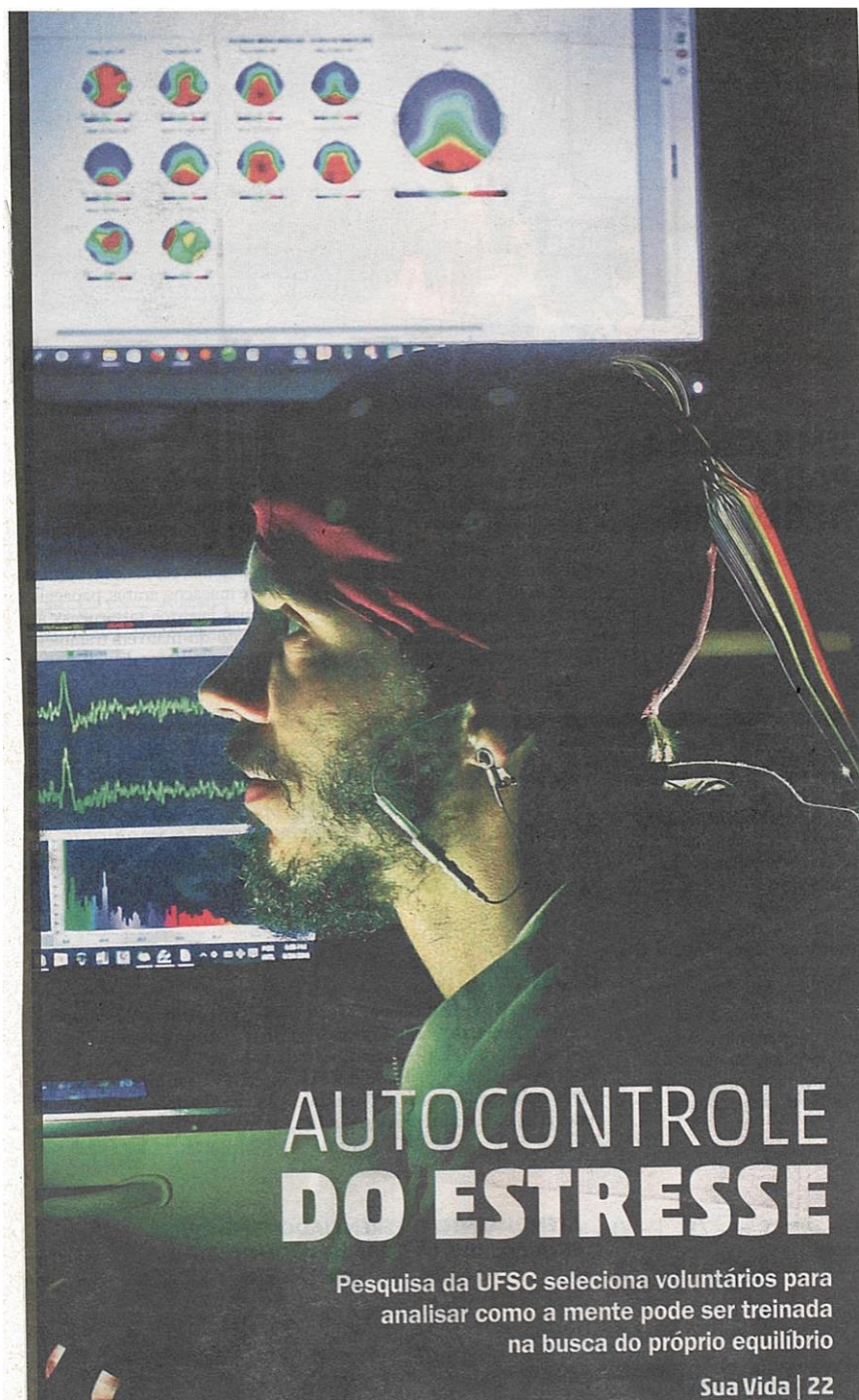
Agcom
Agência de
Comunicação
da UFSC

27 de junho de 2016

Diário Catarinense
Capa

"Auto controle do estresse"

Auto controle do estresse / UFSC



AUTOCONTROLE DO ESTRESSE

Pesquisa da UFSC seleciona voluntários para
analisar como a mente pode ser treinada
na busca do próprio equilíbrio

Sua Vida | 22

Diário Catarinense
Sua Vida
 "Descubra o que lhe causa estresse"

Descubra o que lhe causa estresse / Pesquisa / UFSC / Cérebro /
 Laboratório de Neurometria e Biofeedback / Lanebi / Florianópolis / Odival
 Cezar Gasparotto / Asdrúbal / Brasil

Descubra o que lhe causa estresse

PESQUISA DA UFSC analisa reação do cérebro ante certos estímulos e como treinar a mente para desenvolver o autocontrole

ERICH CASAGRANDE
 erich.casagrande@diariocatarinense.com.br

No Laboratório de Neurometria e Biofeedback (Lanebi), entre corredores estreitos de um dos prédio mais antigos da UFSC, em Florianópolis, o professor Odival Cezar Gasparotto segura a cabeça de Asdrúbal, um boneco com 20 eletrodos conectados que serve de exemplo para explicar a técnica que ajuda a combater o estresse e seus desdobramentos. O tratamento já é conhecido há mais de 40 anos e se baseia na apuração de informações sobre processos fisiológicos por meio de aparelhos sensores eletrônicos. Voluntários interessados em ter a atividade cerebral mapeada são bem-vindos (veja como se candidatar abaixo).

De certo modo, Asdrúbal tem sorte de não ser humano e evitar as incomodações do dia a dia. Não tem traumas, reclamações, medo, ansiedade e muito menos depressão – complicações da vida que a pesquisa de Gasparotto tenta entender e reduzir, já que as pesquisas sobre as possibilidades e desenvolvimento do biofeedback ainda são superficiais no Brasil. O trabalho consiste em uma análise da frequência de ondas emitidas pelo cérebro e no treinamento para que elas sejam mais bem reguladas, em uma técnica de autocontrole. Ainda com a cabeça de Asdrúbal na mão, Gasparotto fala de ondas alfa, beta, frequências, reflexos, estresse.

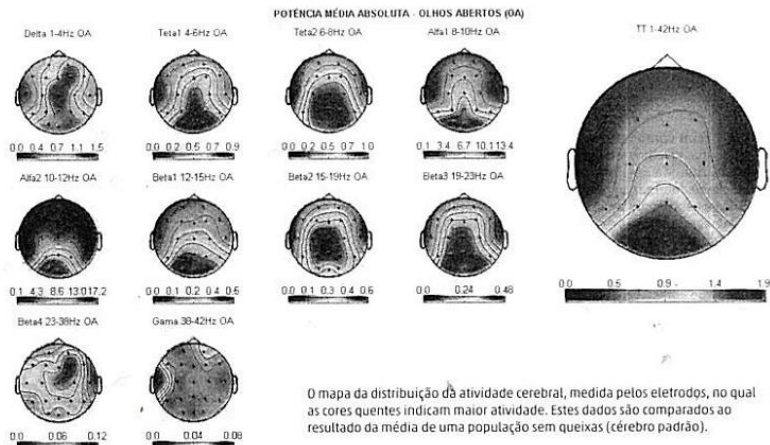
– Nós analisamos a frequência de um cérebro e a comparamos com o cérebro padrão. Ficam evidentes as alterações consequentes do estresse na atividade cerebral e então sugerimos trabalhar estímulos para que a mente incorpore respostas nesses pontos onde há atividade acima ou abaixo da média – explica o professor.

O boneco Asdrúbal não tem problemas, mas está distante de viver a felicidade e os prazeres humanos. Inanimado, ele apenas serve de exemplo e de suporte para a touca de eletrodos do professor Gasparotto. No entanto, a técnica pode permitir estar mais como Asdrúbal em relação ao estresse. A partir do treinamento da mente, realizado em sessões nas quais o indivíduo é estimulado a modificar a atividade cerebral nos pontos específicos relacionados ao estresse, a mente incorpora essa resposta e se condiciona a trabalhar em um estado mais "saúdável". É o desenvolvimento de autocontrole, às vezes natural ou acionado por um processo de condicionamento.

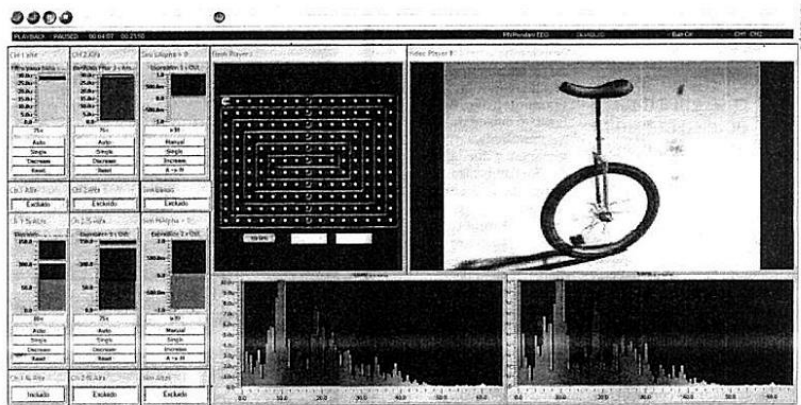
– A mente irá priorizar sensações prazerosas e, à medida que há um resultado bom, essa ação ficará gravada e poderá ser "usada" em um momento de estresse – sugere Gasparotto.

SERVIÇO

Para se candidatar ao mapeamento voluntário e deixar os dados para a pesquisa é preciso procurar pelo Laboratório de Neurometria e Biofeedback (Lanebi) da UFSC, preencher um formulário e marcar um dia para análise. A sessão dura duas horas e meia. Mais informações em lanebi.com.br e left.paginas.ufsc.br ou pelo email lanebi.nf@gmail.com



O mapa da distribuição da atividade cerebral, medida pelos eletrodos, no qual as cores quentes indicam maior atividade. Estes dados são comparados ao resultado da média de uma população sem queixas (cérebro padrão).



Nas sessões de treinamento, o indivíduo é estimulado a alterar as atividades nos pontos de registro. Na imagem acima, por exemplo, se ele permanecer relaxado o monociclo continua a andar, caso contrário para. O objetivo é mantê-lo em movimento.

Projeto precisa de mais voluntários para ampliar base de informações de referência

A pesquisa realizada no Lanebi da UFSC já trabalhou com cerca de 40 pessoas que apresentavam algum problema originário de estresse e agora realiza sessões periódicas com outros seis. Para os indivíduos que continuam no treinamento, são necessárias entre 10 a 30 sessões para ter alguma resposta efetiva. Após cada sessão, a equipe, formada pelo professor e dois estudantes, analisa minuciosamente dados e reações das mentes.

Mas o projeto também precisa de voluntários para montar a base normativa de dados – informações

de cérebros padrão, que não apresentam distúrbios. – Quanto maior a base, melhor. Quanto mais análises tivermos, mais rica serão as informações de referência – destaca o professor Odival Gasparotto.

Quem tiver interesse em passar por uma análise da atividade cerebral deve buscar o Lanebi e reservar duas horas e meia para o mapeamento. Quando os dados estiverem organizados, uma visita de 30 minutos rende informações sobre a mente e curiosidades de algumas características de seu funcionamento e por que cada um é como é.

Notícias do Dia Economia

“À espera de novos concursos”

À espera de novos concursos / Crise / Servidor público / Iniciativa privada / UFSC / Marcos Baptista Lopez Dalmau / Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão / Correios / Governo Federal / INSS / Instituto Nacional de Serviço Social / Gabriela Pretto / Tribunal de Justiça / Marcos Palácios / Denísio Chagas / Ministério Público de Santa Catarina

À espera de novos concursos

Estudos. Crise deixa na expectativa quem quer ser servidor público

ALESSANDRA OLIVEIRA
alessandra.oliveira@noticiasdodia.com.br
@ND_Online

Em tempos de crise e de cancelamento de concursos públicos na esfera federal, se acirram ainda mais as disputas por uma vaga fora da iniciativa privada. A expectativa é pela liberação dos processos seletivos que estão represados em função da turbulência econômica. A busca por estabilidade obriga os concurseiros se dedicarem aos estudos e prestarem outras provas, mesmo que já tenham sido aprovados em algum que já tenha prestado. “Quanto mais qualificados os profissionais, melhor serviço eles prestarão à população”, defende o professor de recursos humanos da UFSC, Marcos Baptista Lopez Dalmau.

O anúncio da proibição de novos concursos públicos, feito pela equipe do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, em setembro de 2015 esfriou o ânimo de pessoas que disputariam, por exemplo, uma das 2.500 vagas para os Correios. Os concursos que não estavam homologados até setembro foram cancelados numa tentativa do governo federal de economizar R\$ 1,5 bilhão e equilibrar as contas públicas. Dentre os poucos realizados em 2016, um foi o do INSS (Instituto Nacional de Serviço Social), no dia 15 de maio. Foram oferecidas 950 vagas para o nível médio com salários de até R\$ 7.800,00. As nomeações devem iniciar no próximo semestre.

Ao observar a crescente disputa por vagas no setor público o professor Marcos Dalmau observa que estabilidade, salários interessantes e possibilidade de atuar na área para a qual se qualificou são fatores atrativos. Ao falar sobre a competitividade e maior qualificação dos candidatos, Dalmau salienta que a disputa é saudável para a população. “Esses profissionais mais bem preparados oferecerão mão de obra de maior qualidade. Quem ganha é a sociedade”, apontou. O professor lembra que embora a nomeação demore, na maioria das vezes elas acontecem, porque os prazos de validade dos concursos são de um ano, com renovação de mais um.

Em relação à medida tomada pelo governo federal para conter gastos, Dalmau aponta que devido ao número de servidores que se aposentam a cada ano se faz sempre necessário chamar quem foi aprovado em concurso: “Se as provas são para vagas com chamada imediata, vale sim se preparar e prestar concurso.”

“Meu trabalho é estudar”

Enquanto os concursos na área desejada não são abertos, a advogada Gabriela Pretto, 25, mantém a rotina de pelo menos seis horas diárias de estudo. Ela foi aprovada em um concurso para técnico do TJ (Tribunal de Justiça), mas ainda não foi chamada. “O candidato estuda, se esforça mas as coisas não se desenrolam”, lamenta ao falar do cenário federal. Gabriela almeja uma vaga na Abin (Agência Brasileira de Inteligência). Ainda não há data estimada para a realização do concurso, que oferecerá salário de mais de R\$ 13 mil. Além de um curso presencial, ela faz dois cursos virtuais e utiliza o aplicativo Periscope, que transmite aulas ao vivo. “Meu trabalho é estudar”, disse a jovem, que é economicamente mantida pelos pais enquanto busca uma vaga na esfera federal.



Comércio. Denísio Chagas vence apostilas preparatórias para concurso da Prefeitura de Biguaçu, que foi suspenso na semana passada

Qualificação crescente e também mais concorrência

Logo após se formar em Administração Pública, Marcos Palácios, 30 anos, começou a estudar para concursos e ingressou na faculdade de Direito. Passou em duas provas mas não foi chamado. Prestou concurso para técnico judiciário auxiliar do Tribunal de Justiça, ainda não foi nomeado. “Da última vez, em 2010, chamaram 200 aprovados. Como fiquei em 53º lugar na prova de 2015, achei que seria chamado em breve”, observou o advogado, que estuda duas horas em média por dia, mas já chegou a se dedicar até oito horas aos livros e sites.

Do esforço, ele colheu a aprovação para analista jurídico do Tribunal Regional do Trabalho de Campinas (SP) e dos Estados do Paraná e Rio Grande do Sul. Em nenhum ainda foi chamado e não há previsão. “Com a União e os Estados quebrados, a situação está bem complicada. Faltam servidores, mas não é possível repor as vagas abertas por questões econômicas”, lamentou. A intenção do advogado é trabalhar como analista enquanto estuda para atingir seu maior objetivo: a magistratura na área trabalhista.

Desde 2010, Palácios se dedica aos concursos. Já prestou prova em diversos Estados e garante: a cada ano a quantidade de concurseiros aumenta. Ele lembra ainda que o grau de dificuldade das provas foi intensificado à medida que a qualificação dos candidatos cresceu. “Há uns oito anos quem acertava 70% das questões era aprovado. Agora é preciso acertar, em média, 95%. Tem muita gente bem preparada, o que tem levado as instituições a realizar os desempates usando o critério da idade do aprovado. Os aprovados são, na grande maioria, pessoas que estudam o dia inteiro e que são mantidas pelos pais”, observou, sobre o perfil dos concorrentes.

CONGELADOS, POR ENQUANTO

- Abin (Agência Brasileira de Inteligência)
- Ancine (Agência Nacional de Cinema)
- Banco do Brasil
- Caixa Econômica Federal
- Correios
- Dnit (Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes)
- INSS (Instituto Nacional de Serviço Social)
- Polícia Federal

Mercado de cursos e apostilas

“O governo quer evitar novos gastos”, aponta a coordenadora de comunicação de uma editora que comercializa materiais didáticos para concursos, Jaqueline Caires, 29 anos. Ela lembra que ao invés de retração no mercado de cursinhos, os cancelamentos aguçaram ainda mais a disputa por pela sonhada estabilidade. “Embora a maioria dos candidatos tenha ensino superior, os alunos têm optado também por vagas voltadas para o nível médio. Nessa faixa, as taxas de inscrição são mais baratas e oferecem a estabilidade e salário de até R\$ 3 mil, o que ajuda até a aprovação em um concurso com maior renda. Jaqueline lembra que embora estejam mais restritos os concursos federais, as prefeituras e universidades ainda mantêm o cronograma e oferecem milhares de vagas pais a fora. “Crescemos 10% em 2015”, completa.

De olho nos concurseiros, o vendedor Denísio Chagas, 56 anos, vendia apostilas preparatórias na entrada dos Correios da praça 15. O material era dirigido ao concurso da Prefeitura de Biguaçu, que foi cancelado na última terça-feira por recomendação do MP-SC (Ministério Público de Santa Catarina).



COBIÇA
Estabilidade e salários atraentes são dois fatores que aumentam a disputa

Diário Catarinense
Anexo
"História do Cinema"

História do Cinema / Exposição de Revistas de Cinema / Curso de Cinema /
UFSC / mis / Museu da Imagem e do Som



Notícias veiculadas em meios impressos, convertidas para o formato digital, com informações e opiniões de responsabilidade dos veículos.

CLIPPING DIGITAL

[UFSC oferece tratamento gratuito para estresse através do laboratório de Neurometria e Biofeedback](#)

[Curso gratuito de preparação para Enem e vestibulares está disponível em Lages](#)

[Secretariado Executivo da UFSC realiza 8º ENESEC com apoio da FAPESC](#)

[Un clamor que no tuvo nada de ficción](#)

Para começar... - Por Luiz Carlos Pinheiro

Compare a incapacidade nos sistemas brasileiro e argentino

O piá de Rio Negrinho que virou vice-presidente da Embraco

Inscrições gratuitas para o Pró Universidade são prorrogadas

Pesquisa na UFSC usa técnica de biofeedback para reduzir o estresse

Epagri pesquisa criação de tainhas em água doce para combater a sobre-exploração da espécie

Curso gratuito de preparação para Enem e vestibulares está disponível em Lages

Secretariado Executivo da UFSC realiza 8º ENESEC com apoio da FAPESC