



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA



**UFSC NA MÍDIA – CLIPPING
26 de fevereiro de 2013**

Diário Catarinense - Geral

“Seleção: Mais uma chance para inscritos no ProUni”

Programa Universidade Para Todos – ProUni / Primeira e segunda chamadas da lista de espera

SELEÇÃO

Mais uma chance para inscritos no ProUni

Os candidatos que não foram pré-selecionados nas etapas anteriores do Programa Universidade para Todos (ProUni) podem manifestar interesse de integrar a lista no site <http://siteprouni.mec.gov.br/index.php>.

Na quinta-feira será a convocação da primeira chamada da lista de espera pelas instituições de ensino. Os nomes deverão preencher as bolsas ainda não ocupadas. Os candidatos terão mais uma chance no dia 8 de março, quando ocorre a segunda chamada da lista de espera.

Na primeira chamada, os pré-selecionados devem comprovar as informações nas instituições de ensino de 28 de fevereiro a 5 de março. Na segunda chamada, devem comparecer aos locais indicados entre 8 e 13 de março. Pode participar da lista de espera para o curso correspondente à primeira opção o candidato que não tenha sido pré-selecionado nas chamadas regulares e aqueles que não foram pré-selecionados na segunda opção de curso, independentemente de ter o termo de concessão de bolsa emitido pela instituição de ensino.

Da lista de espera exclusiva para a segunda opção de curso podem participar candidatos que não tenham sido pré-selecionados nas chamadas regulares e candidatos pré-selecionados na segunda opção, mas que tenham sido reprovados pela não formação de turma.

Diário Catarinense - Mariana Paniz

"Estacionamento na universidade"

Falta de educação / Veículo estacionado sobre a calçada / UFSC / Professor Carlos Rocha



Estacionamento na universidade

"Escrevo para divulgar este exemplo de má educação. Na foto, mostro o veículo que estava estacionado em cima da calçada na entrada do estacionamento de uma agência universitária, na UFSC. O motorista, quando me viu fazendo a fotografia, defendia-se aos gritos, dizendo que foi 'somente' buscar um documento no banco." Segundo o professor universitário Carlos Rocha, o veículo trancou a saída das motos que estacionam na área de terra (à direita da imagem) e, principalmente, impediu que os pedestres circulassem ali.

Diário Catarinense – Caderno Vestibular

"Tudo no lugar certo"

Vestibular / Organização / Rotina / Grade diária de tarefas / Período de leituras / Ambiente de estudo / Vestibular da UFSC / Sono / Exercícios físicos / Método de estudo / Alimentação / Cardápio / Postura / Pais / Calendário

Tudo no lugar certo

Confira as dicas de organização que devem ser seguidas por Henrique (com urgência!) e por vestibulandos em geral neste início de ano letivo.

As dicas começaram e podem dar um certo desapego ver a quantidade de conteúdo que separa você do bom resultado do vestibular. Uma companheira fundamental para vencer todas as matérias é a organização. A psicóloga, pedagoga e orientadora educacional Tábiana Brites, expõe que se organizar traz tranquilidade diante das tarefas, pois permite saber o que deve ser feito a cada momento.

— Se não se organizarem, os estudantes não encontrarão tempo nem para estudar, nem para descansar e isso é angustiante. A rotina traz organização emocional — expõe. Além disso, com metas menores previstas em uma grade de horários, você sentirá a missão cumprida diariamente, não transferindo toda a chance de faticidade e alívio para o resultado dos processos seletivos.

A arrumação deve incluir desde o período de leituras para uma disciplina até o tipo de ambiente de estudo. É importante perceber o próprio ritmo na elaboração da grade. Fazendo toda essa tarefa de casa, Luis Krasniak, 19 anos, passou nos três principais vestibulares do Estado — UFSC, UDESC e UFFRS — que se sem sofrimento.

Moradora da Capital, Luis sempre foi adepta à arrumação mas, no ano passado, ela fez um dia mais disciplinada nas suas tarefas. Também deu certo mudar o método de estudo, com foco nos resumos, quando necessário.

— Estava calma. Os exercícios ficavam diferentes, o corpo respondia positivamente e não tive problemas — explica.



Sem sofrimento, Luis Krasniak passou nos três principais vestibulares de SC

OS MANDAMENTOS DA DISCIPLINA

ALIMENTAÇÃO

- **Faça pelo menos cinco refeições ao dia.**
- **Café da manhã**, almoço e jantar não podem ser pulados ou substituídos por salgadinhos. Eles são os carros-chefes para você aguentar o tranco dos estudos e manter a saúde.
- **Atente-se à dosagem dos alimentos.** Comer demais, para o padrão de cada um, pode ser nocivo ou muito pouco, pode dar fraqueza.
- **Estude sempre com um copo de água do lado.** A hidratação é fundamental para você ter um bom desempenho.
- **Tente fazer a última refeição do dia até sete horas**

- antes do dormir, evitando alimentos mais pesados, para não atrapalhar o sono.
- **Evite excessos de café e refrigerantes.**

SONO

- **Você precisa dormir** no mínimo, oito horas por dia. Isso vai garantir que você recupere as energias e processe as informações adquiridas ao longo do dia.
- **Priorize o sono** entre as 23h e as 6h, quando os hormônios responsáveis atam mais.
- **Separe pelo menos 150min**, antes de dormir, para relaxar longe do computador e dos livros, para dissipar da agitação

EXERCÍCIOS FÍSICOS

- **São eles** que vão garantir a sua disposição física e mental. Invista nos exercícios físicos, pelo menos, três vezes na semana, uma hora por dia.
- **A rotina** do vestibulando inclui muito tempo sentado e os exercícios vão ajudar para que você não fique com dores musculares.

AMBIENTE

- **O local** de estudo bem iluminado inspira concentração.
- **Boa iluminação, ventilação e silêncio** são fundamentais.
- **Opte por estudar** sentado em cadeiras estúpidas, com acetatos confortáveis. Evite

- material como couro ou tecido sintéticos para estudar, porque eles aquecem e podem causar incômodo. Apoio para braços na cadeira podem ajudar a relaxar coluna e ombros.
- **Se for estudar** no computador, mantenha uma distância de 80 cm da tela.
- **Se for fazer pesquisa** com vários livros, opte por cadeiras giratórias, para evitar que se dobre o tronco.

POSTURA

- **Estude sentado** em uma mesa. Estudar de cama vai dar sono.
- **Não cruze as pernas** e

- mantenha os pés no chão. Se necessário, coloque um apoio.
- **Os tornozelos** e os joelhos devem ficar em um ângulo de 90°.
- **A coluna** deve ficar levemente inclinada para trás, em um ângulo de cerca de 100° ou 110°.
- **A cada hora**, levante, caminhe e se alongue. Isso ajuda a facilitar a circulação e a relaxar a coluna.

PAIS

- **Os pais** podem ajudar com sugestões de organização, dando apoio e orientando.
- **Eles contribuem** na organização da casa e dos espaços, fazendo

- silêncio e não interrompendo a leitura do vestibulando.
- **Como os estudantes** estão com muitos compromissos, talvez não deem conta de tudo o que devem antes em relação às tarefas de casa. É preciso compreender isso pass.

ESTUDO

- **Assa dada** tem que ser feita estudando. Fique sempre em dia com a matéria.
- **Resumos** e aditivos em apostilas podem ajudar. Evite, porém, as suas versões.

Calendário

Na imagem, todas as bases da vida dos vestibulandos

ORGANIZE SEU ANO

FEV: Foi dada a largada. Fim de melancolia. O início do ano letivo é decisivo.

MAR: Onde eu quero estudar?

ABR: Ataque a livros.

MAY: Inscrições vestibular de inverno.

JUN: Inscrições para o Enem.

JUL: Prova de inverno.

AGO: Leituras dos vestibulandos.

SET: Revisar os conteúdos.

OCT: Alimentação e sono.

NOV: Compor as provas.

DEZ: Sono de livros.

Último vestibular.

WWW.DIARIO.COM.BR/VESTIBULAR

Confira no site outras rotinas do cotidiano dos estudantes e o timeline do vestibulando, uma ferramenta dinâmica que ajuda a organizar cada fase desse

Diário Catarinense – Caderno Vestibular

“Literatura: Os clássicos do vestibular”

Vestibular da UFSC / Doutora em Teoria Literária pela UFSC, Cláudia Silveira / *Últimos Sonetos* / Cruz e Sousa / *Helena* / Machado de Assis / *Amar, Verbo Intransitivo* / Mário de Andrade / *Clarissa* / Érico Veríssimo

TERÇA-FEIRA 26 DE FEVEREIRO DE 2013 - Nº 493



Literatura

os clássicos do vestibular

Querido vestibulando,

Vamos falar de quatro obras que estarão no vestibular da UFSC e em outros vestibulares em SC. Semana que vem, vamos conferir os outros quatro livros, que compõem a lista da Coperve.

Últimos sonetos

Cruz e Sousa. (1905) - Simbolismo

A poesia do autor torna-se mais dramática, transparecendo o senso trágico da existência. O poeta vive a redenção de uma vida de autossufrimento, fadada ao conflito entre a sensibilidade e a opressão: a infância sofrida embora apadrinhada por um homem de lucidez, seu pai adotivo, que deu alforria aos escravos antes da hora e lhe permitiu o estudo; as primeiras lutas abolicionistas na cidade do Desterro, hoje Florianópolis; as dificuldades de natureza econômica; os preconceitos de uma pequena cidade branca no fim do século XIX.

Helena

Machado de Assis (1876) – Romantismo/Realismo

O Conselheiro Vale, homem rico, morre e deixa dito em seu testamento que Helena, moça internada em um colégio de Botafogo, é sua filha – um segredo que guardara a vida inteira. Helena vai morar com a família do Conselheiro, D. Ursula (irmã) e Estácio (filho), além de conviver com Dr. Camargo, médico da família, Eugênia, filha de Camargo e noiva de Estácio, e padre Melchior. Helena conquista a confiança e o amor de D. Ursula e de Estácio. Mendonça, amigo de Estácio, apaixonou-se pela moça. No entanto, Estácio apaixonou-se pela sua meia-irmã. Há um mistério na história: Helena faz visitas frequentes a Salvador. Ao final, descobre-se que Helena é filha de Salvador. Helena pega uma forte chuva, e Estácio confessa seu amor. Helena morre.

Amar, verbo intransitivo – Idílio

Mário de Andrade (1927) - Modernismo 1ª fase

O empresário Sousa Costa contrata uma profissional do sexo, Fräulein Elza, para ensinar o amor ao seu filho. Elza acaba virando governanta da casa e ensina lições de piano e alemão aos filhos do casal. O romance é uma crítica à sociedade paulista do início do século XX, que achava que podia comprar tudo com dinheiro.

Clarissa

Érico Veríssimo (1933) – Modernismo 2ª fase

Clarissa traz o relato de uma garota de 13 anos, nascida e criada em Jacarecanga, que fora morar em Porto Alegre, com a tia, dona de uma pensão, a fim de estudar. Lá ela descobre aos poucos, na vizinhança, o mundo adulto, suas malícias, amor e morte: Ondina, a mulher que trai o marido; Amaro, o triste músico; o distraído major; a tia conservadora e o marido desempregado; a família rica que mora ao lado; a viúva e filho mutilado, Tonico, que acaba morrendo. Amaro vive a admirar Clarissa, sua inocência e beleza. Clarissa faz 14 anos, passa na escola e ganha permissão para usar salto alto.

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

CLIPPING DIGITAL

Clipping dia 26/02/13

[Vestibular UFSC/2014: O Detetive de Florianópolis está disponível na página da EdUFSC](#)