



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 desapeço 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, Laís Krasniak, 19 anos, passou nos três principais vestibulares do Estado — UFSC, UDESC e UFFRS — que se sentiu sozinha.

Moradora da Capital, Laís 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 ficaram diferentes, o corpo respondia positivamente e não tive problemas — explica. Para conquistar a aprovação, seguindo essa metodologia de tudo em ordem e na hora certa, veja outras recomendações da estudante e de especialistas como Tábiana



Sem sofrimento, Laís 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 três 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

- e noites, também ajudam a processar a informação.
- **Evite excessos** de café e refrigerantes.
- CARDÁPIO**
 - **Frutas vermelhas**, como amora e morango, previnem a presença de radicais livres e ajudam na memória.
 - **Frutas secas**, como damasco, ajudam a manter os níveis de glicose no sangue, mantendo-se à disposição. As barrinhas de cereal também ajudam nessa questão.
 - **Peixes**, que têm ômega 3, fortalecem a memória e a concentração.
 - **Grãos integrais** e oleaginosos, como castanhas

- de nozes, também ajudam a manter a memória e a concentração.
- **Evite excessos** de café e refrigerantes.
- EXERCÍCIOS FÍSICOS**
 - **São eles** que vão garantir a sua disposição física e mental. Inclua 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.

- **Se for** estudar no computador, mantenha uma distância de 30 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

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	Atenção à prova!
MAY	Inscrições vestibular de inverno
JUN	Previdência para o Enem
JUL	Processo de inverno
AGO	Leturas dos vestibulandos
SET	Revisar os conteúdos
OUT	Alimentação e sono
NOV	Compartilhe sua prova
DEZ	Sono de inverno
JAN	Último vestibular

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

WWW.DIARIO.COM.BR/ VESTIBULAR

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 maldícias, 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](#)