

PUC urgente

impresso.comunicar@puc-rio.br @pucriourgente Nº 1193

21 a 27 de outubro de 2013

Debate Político

O Departamento de Ciências Sociais e a Cátedra Fullbright promovem um ciclo de debates sobre as eleições presidenciais de 2014, nesta segunda-feira, 21, no Auditório Padre Anchieta, a partir das 14h. Os temas abordados serão: Partidos e candidatos na sucessão presidencial, com Jairo Nicolau (UFRJ); A influência do cenário econômico externo nas eleições presidenciais, com Cesar Zucco Jr. (FGV); Existência e consistência do 'petismo' no eleitorado e implicações para 2014, com David Samuels (PUC-Rio); e Debatedor, com Luiz Werneck Vianna (PUC-Rio).

Mulheres na Igreja

A professora emérita da PUC-Rio, Lina Boff, ministra, no dia 7 de novembro, o curso Mulheres na Igreja: uma missão para hoje. O encontro será às 19h30, no Colégio Santo Inácio, em Botafogo. A inscrição custa R\$ 10. Serão conferidos certificados aos participantes. Informações e inscrições pelo telefone 3527-2012 ou e-mail sculturaloyola@puc-rio.br.

Relações Internacionais

O Instituto de Relações Internacionais promove, de 28 a 30 de outubro, o seminário Descolonizando as Relações Internacionais: as contri-

buições dos estudos pós-coloniais. As palestras serão no Salão da Pastoral, a partir das 10h. Informações no site www.iri.puc-rio.br.

Eleições

As eleições para o Diretório Central dos Estudantes (DCE), Centros Acadêmicos, Associação de Pós-Graduação, Comissão Própria de Avaliação e Comissão de Arquitetura serão realizadas nos dias 27 e 28 de novembro. As chapas precisam se inscrever a partir de quarta-feira, 23, até o dia 1º de novembro, na Vice-Reitoria Comunitária. Os debates serão realizados nos dias 18, 19, 21 e 22 de novembro, e a indicação dos representantes nos órgãos colegiados, dia 4 de dezembro.

Artes Cênicas



O Grupo de Estudos em Estética e Política, em parceria com o Programa de Pós-Graduação em Literatura, Cultura e Contemporaneidade, realiza, na terça, 29, e na quarta-feira, 30, o III Seminário Internacional de Artes Cênicas da PUC-Rio: Artivismo e Utopia, no Auditório do RDC, a partir das 9h30. Inscrições na página do Facebook Artes Cênicas PUC-Rio.

Jesuítas e os Índios

O Departamento de História promove, nos dias 4 e 5 de novembro, o seminário A Companhia de Jesus e os índios, no Auditório B8, na Ala Frings. A abertura do encontro será às 9h30, com a presença do Reitor da PUC-Rio, Padre Josafá Carlos de Siqueira, S.J. O seminário, que tem o objetivo de refletir sobre os encontros que a colonização moderna desencadeou e os seus desdobramentos, contará com a presença de pesquisadores de diversas universidades brasileiras. Na ocasião, será lançado o livro *A Companhia de Jesus na América*. Mais informações sobre as inscrições e a programação completa estão disponíveis na página <http://acompanhiadejesuseosindios.wordpress.com>.

Entrevistas



FLAVIA ESPÍNDOLA



GABRIELA DORIA

A professora do Departamento de Artes e Design Isabel Oliveira conta como será a Semana de Design, realizada em parceria com o Curso de Arquitetura, que terá um passeio de bicicleta e uma caminhada até o Jockey Club Brasileiro. **Página 3**

O Festival de Primavera 2013, organizado pelo Diretório Central dos Estudantes (DCE), terá shows e apresentações de stand-up comedy, de segunda, 21, a sexta-feira, 25. O objetivo é dar a oportunidade de divulgar as produções artísticas dos alunos. **Página 4**

Retiro Espiritual



O Centro Loyola de Fé e Cultura convida para o Retiro de Preparação para o Natal. Será nos dias 30 de novembro e 1º de dezembro, em regime aberto, na Estrada da Gávea, nº 1. Informações pelo telefone 3527-2011 ou e-mail cloyola@puc-rio.br.

Vice-Reitoria Comunitária

FESP

A próxima assinatura de planilha, referente aos meses de novembro e dezembro, começa nesta segunda-feira, 21, das 15h às 16h30. Na terça, 22, e na quinta-feira, 24, o horário de atendimento é das 9h às 11h30 e das 13h às 18h30. Na quarta-feira, 23, o horário vai ser das 9h às 11h30 e das 13h às 16h30.

Fies Inscrição

Os alunos interessados em se inscrever no Fies 2013.2 devem acessar o site www.puc-rio.br/vrc/bolsas.html para consultar os procedimentos e a relação de documentos.

Fies Aditamento

O prazo para solicitar o aditamento do Fies 2013.2 termina dia 31 de outubro. Os novos procedimentos estão no site www.puc-rio.br/vrc/bolsas.html. Os que não solicitarem o aditamento até esta data terão o benefício retirado e deverão pagar todas as mensalidades referentes ao segundo semestre de 2013.

ProUni

O prazo para a renovação do ProUni termina dia 31 de outubro. Os interessados devem assinar o Termo de Atualização Coletiva, na Vice-Reitoria Comunitária. O horário de atendimento é das 9h às 11h e das 14h às 16h. O atendimento noturno, até 20h, será nesta segunda, 21, na terça-feira, 22, e nos dias 28 e 29.

Atendimento de Orientação

Os alunos interessados em receber atendimento de orientação psicológica podem agendar um horário no Psicom pelo telefone 3527-1866 ou pelo e-mail psicom@puc-rio.br.

Ciências Sociais e Ensino Médio

O Departamento de Ciências Sociais e a Licenciatura em Ciências Sociais promovem o seminário As Ciências Sociais no Ensino Médio. Os debates serão na terça-feira, 22, no auditório Padre Anchieta. Às 14h30, haverá uma mesa com o tema Afirmação de uma disciplina; às 15h30, o assunto será Desafios da docência; e, às 16h30, a discussão será sobre Relatoria.

V Semana de Educação

Os alunos de Pedagogia, com o apoio do Departamento de Educação, organizam a V Semana de Educação da PUC-Rio com o tema Ensino Público: Passado, Presente e Futuro - Uma luta constante, que será realizada de 28 a 30 de outubro, às 9h, no Auditório Padre Anchieta. Informações pelo e-mail semanadaeducapuc2013@yahoo.com.br

Cursos CCE

Gestão de Investimentos Financeiros – As aulas serão às segundas e quartas-feiras, das 19h às 11h, entre os dias 4 de novembro e 2 de dezembro. As inscrições estão abertas até 28 de outubro.

VBA para Excel – As aulas começam no dia 12 de novembro e têm duração de um mês. O curso será às terças e quintas-feiras, das 19h às 22h. Matrículas abertas até 5 de dezembro.

Adobe Illustrator CS6 para Design de Superfície – O início das aulas é no dia 12 de novembro, e o curso termina em um mês, com aulas às terças e quintas-feiras, das 19h às 22h. As inscrições se encerram no dia 5 de novembro.

AutoCAD Civil 2D – As aulas serão às terças e quintas-feiras, das 19h às 22h. O curso, com duração de um mês, começa no dia 19 de novembro. Inscrições até o dia 12 de novembro.

Todos os cursos acima serão no Campus Gávea. Mais informações no site www.cce.puc-rio.br ou pelo telefone 0800-970-9556.

Seminário Internacional

O NIMA-Jur e o Departamento de Direito organizam, na sexta-feira, 25, às 10h, no auditório B6, o Seminário Internacional de Direito Ambiental *Towards more effective environmental law: developing legal research methods to improve legal institutions, policies and strategies* (Por um direito ambiental mais efetivo: desenvolvendo métodos de pesquisa jurídica que aprimorem institutos legais, políticas e estratégias ambientais). O encontro contará com a presença dos palestrantes Paul Martin e Miriam Verbeek, da University of New England; Márcia Leuzinger, da UniCEUB; e Solange Teles da Silva, da Universidade Mackenzie. O seminário valerá quatro horas de atividade complementar.

Design e Biografias

O publicitário Gustavo Correa participa, no dia 1º de novembro, das 9h às 11h, na sala 102-K, da palestra O futuro do Design gráfico. O convidado falará sobre alguns temas relativos ao design na propaganda e o papel do designer nos novos modelos do negócio. Em seguida, das 11h às 13h, o advogado Nehemias Gueiros comenta a polêmica atual sobre a liberação de biografias e o direito autoral no mundo online, na palestra Biografias fazem história - Por que proibi-las?

Simpósio Teológico

Estão abertas as inscrições para o Simpósio Teológico A Fé há 50 anos do Vaticano II, organizado pela PUC-Rio, em parceria com a Faculdade de São Bento, que será realizado de 21 a 23 de outubro, das 13h30 às 17h. Interessados podem fazer a pré-inscrição online no site www.faculdadesaobento.org.br.

Palestra

A jornalista e apresentadora Mariana Godoy participa, nesta segunda-feira, 21, às 9h, na sala 102-K, de um encontro com os estudantes de Comunicação Social. Ela vai falar sobre a experiência profissional dela e o trabalho à frente do Jornal das Dez, da GloboNews.

Seguros de Pessoas

A palestra Seguros de Pessoas – Vida e Acidentes Pessoais, com o consultor Horácio Cata Preta, vai ser realizada, na quinta-feira, 31, às 15h, na sala 102-K. Interessados devem confirmar a presença pelo e-mail andrea@goldeninsurance.com.br.

SINAL DE SAÚDE

Água de comer.

Água é alimento. Nenhum outro nutriente é tão essencial e requerido em quantidades tão grandes como água. Desde cedo aprendemos que 70% do nosso corpo é formado por água, mas às vezes esquecemos disso. O ideal é consumir dois litros de água por dia, no mínimo. Sucos, chás e frutas naturais também podem entrar na contagem, mas deve-se dar preferência à água pura.

Recomenda-se que o consumo de água seja ao longo do dia, principalmente ao acordar, antes de dormir e durante exercícios físicos. A água, ou qualquer tipo de líquido, não deve ser ingerido junto com as refeições, pois há diluição do suco gástrico, prejudicando a digestão e absorção de muitos nutrientes.

Beber água faz muito mais que matar a sede:

- Ajuda a regular a temperatura corporal e o funcionamento dos órgãos.
- Elimina toxinas, ajuda na lubrificação de mucosas e age como veículo de transporte de nutrientes.
- Facilita a produção de suco gástrico e saliva, que auxiliam na digestão
- Aumenta a circulação sanguínea.
- Facilita a eliminação de sódio, responsável pela retenção de líquidos e inchaço.

Fonte: Daniela Gomes – Nutricionista do SESMT PUC-Rio

Quem tem saúde tem esperança.
Quem tem esperança tem tudo.
cuide-se. sempre. muito.



Uma semana de integração entre design e arquitetura

Começa, nesta segunda-feira, 21, a sétima edição da Semana de Design, que faz parceria, pela primeira vez, com o Curso de Arquitetura. O evento inova também com a realização da Caminhada + Bicicletada, quando os participantes vão caminhar ou pedalar até o Jockey Club Brasileiro. Outro diferencial é a valorização dos trabalhos dos estudantes. Palestras ministra-

das por alunos premiados, apresentação dos melhores projetos dos cursos de Design e Arquitetura e um desfile de moda são algumas das atividades da Semana, o resultado da produção de alunos dos dois cursos. A professora do Departamento de Artes e Design Isabel Oliveira falou do evento, aberto ao público, e da importância que ele tem para os estudantes.

Ana Costa

FLAVIA ESPÍNDOLA



Como surgiu a ideia de fazer essa parceria com o Curso de Arquitetura?

Isabel: A parceria sempre existiu. O Curso de Arquitetura é interdepartamental, está vinculado aos departamentos de Artes e Design e de Engenharia Civil. No dia a dia, foi ocorrendo uma aproximação. O escritório modelo, por exemplo, que originalmente era exclusivo do Design, hoje é da Arquitetura também.

Qual a programação deste ano?

Isabel: Na abertura do evento, além da exposição dos projetos, vai ter um desfile de moda com as peças criadas pelos alunos, às 17h, seguido de um coquetel. Os alunos premiados vão dar palestras que, na verdade, serão conversas nos Pilotis. A intenção de não realizar as palestras em uma sala fechada é abrir a discussão para toda a Universidade. Neste ano, simultaneamente com a nossa Semana de Design, vai ter a Semana de Design que o jornal O Globo promove. Grande parte das atividades serão realizadas no Jockey Club Brasileiro, aqui na Gávea, pela professora Joy Till, que vai organizar a Caminhada + Bicicletada, uma conexão da nossa Semana com a Semana do O Globo.

O que a Semana representa para os alunos?

Isabel: Sem dúvida, é um ótimo cartão de visitas para os alunos. É um componente de peso no currículo, porque só os projetos selecionados são expostos. A visibilidade interna também é muito importante porque a própria PUC-Rio é um universo que tem um impacto no mercado. Daqui saem os empresários que vão compor o mercado de trabalho. Além disso, alguns trabalhos de alunos são selecionados para serem expostos em Milão, na Feira Mundial de Design.

Como começou a Semana de Artes e Design?

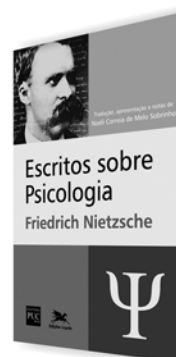
Isabel Oliveira: Ela surgiu de uma iniciativa dos alunos. O Departamento encampou a ideia e montou uma disciplina eletiva, Design de Exposição,

voltada para a Semana, na qual eram feitos os projetos da exposição. Mas como a disciplina podia abrir ou não, nós a desvinculamos do evento, que agora faz parte do calendário da Universidade.

Psicologia: Assim falou Nietzsche.

Depois de reunir e organizar aforismos das obras publicadas em vida e fragmentos póstumos dos escritos de Nietzsche sobre Educação, Política, História e Direito, Noéli Correia de Melo Sobrinho (doutor em filosofia pela PUC-Rio) selecionou *Escritos sobre Psicologia*, um dos temas preferidos do filósofo alemão.

À venda na Carga Nobre.



438 páginas
R\$ 63



EDITORA
PUC
RIO
LIVROS PARA
TODA A VIDA

Primavera cultural no Campus da Universidade

Organizado pelo Diretório Central dos Estudantes (DCE), o Festival de Primavera 2013 vai promover atrações culturais, como shows e stand-up comedy, de segunda, 21, a sexta-feira, 25. O evento é uma oportunidade para alunos

da Universidade exibirem produções artísticas. O produtor do Festival e ex-aluno da PUC, Caio Bucker, e o coordenador do DCE, o estudante de Direito João Tinoco, destacaram as principais novidades do Festival.

Mariana Sales

GABRIELA DORIA

Qual é a programação deste ano?

Caio Bucker: Os shows principais serão todos os dias, a partir das 19h. Na segunda-feira, temos Gerson King Combo com a banda Supergroove, Dubatak, Gilbert T e De Leve. Na terça-feira, a banda Maldita – que é de um aluno da PUC – e o MV Bill vão se apresentar. Na quarta-feira, vai ser a vez da banda Bedai, com participação minha, da Luisa Casé e do grupo Consciência Tranquila, e depois a Orquestra Abayomy, com a participação do BNegão. Na quinta-feira, Tia Surica e Bob Rum. Na sexta-feira, Moraes Moreira com Davi Moraes, na comemoração dos 40 anos do Acabou Chorare, e Mohandas, que vai abrir o show.

João Tinoco: Esta é a programação principal. Vamos ter também atrações culturais, como oficinas gratuitas, massagem, ioga e stand-up comedy. Na terça-feira, vai ocorrer uma intervenção com os alunos de teatro do bairro Cidade de Deus e do Complexo da Maré. Na quinta-feira, nós vamos receber Bayard Tonelli, que é um dos fundadores do grupo Dzi Croquettes, e haverá um debate sobre a democratização da cultura, com o MC Leonardo, da Apafunk, Robson Leite, presidente da Comissão de Cultura da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj), e Ivana Bentes, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).



Caio Bucker e João Tinoco

Quais são as novidades do Festival?

Bucker: A novidade é que estamos fazendo muitas programações culturais e vamos ter mais de uma atração principal. Agora vários artistas se apresentarão por dia, com muitas participações especiais. É também o primeiro ano do Festival em que teremos atividades na segunda-feira, pois ele costuma ocorrer de terça a sexta-feira. Continuamos com o mesmo número de bandas, 20, mas divididas em quatro por dia durante os cinco dias do evento, o

que nos possibilitará colocar mais atrações. E vamos fazer um bloco de carnaval, na segunda-feira, chamado *Estratégia*. Na sexta-feira, faremos um arrastão saindo do Ginásio da PUC, às 22h, depois do show do Moraes Moreira.

O Festival tem mais de 15 anos. Os objetivos ainda são os mesmos?

Bucker: A democratização da cultura é um dos objetivos principais. É uma oportunidade de mostrar o trabalho artístico dos alunos ao

lado de pessoas consagradas, como Moraes Moreira, Gerson King Combo e MV Bill, que já são conhecidas pelo público. O Festival de Primavera não é só um festival de bandas, ainda que o foco seja a música, mas é um festival que tem uma programação cultural. Teremos oficinas gratuitas, teatro, intervenções. Aqui é que tudo começa. O aluno mostra o seu trabalho e no futuro ele vai trabalhar nisso.

O que significa o festival para a

comunidade PUC?

João Tinoco: O Festival, que ocorre uma vez por ano, é o momento de exibição da cultura universitária. Quem protagoniza o evento é a própria Comunidade PUC, ainda que o público de fora também esteja convidado para participar. Fazemos reuniões abertas para organizar o Festival, inclusive divulgamos nos veículos da Universidade. É um momento de participação e de integração, do aluno para o aluno.

Psicologia 60 anos

O Departamento de Psicologia vai realizar, de 28 de outubro a 1º de novembro, um encontro para comemorar os 60 anos do Departamento, com palestras, debates, mesas redondas, conferências, oficinas e exposições nos Pilotis. Mais informações e a programação do encontro no site www.psi.puc-rio.br/download/pdf/programa60anos.pdf.

Dorothy Day

A Cátedra Carlo Maria Martini, em parceria com a DePaul University, organiza, na terça, 22, e na quarta-feira, 23, o simpósio Fé, Justiça e Paz: O Testemunho de Dorothy Day. A abertura será às 9h. Às 10h30, o padre Leonardo Agostini vai abordar o tema Fé e justiça. Michael Budde, às 11h30, vai falar sobre A santa padroeira do anarquismo. Às 14h, Radicalismo inaciano: a influência da espiritualidade jesuítica em Dorothy Day e Fé e razão na revolução personalista de Dorothy Day serão os temas das duas últimas palestras do primeiro dia. O encontro na quarta-feira começa às 9h, com a exibição do filme *Duas vidas, uma só causa*, seguido de um debate com os professores Miguel Pereira e Ney Costa Santos, do Departamento de Comunicação Social. Às 11h, o assunto debatido será Dorothy Day, mística de olhos abertos, com a professora Maria Clara Bingemer, do Departamento de Teologia. William Cavanaugh, às 13h30, vai tratar do tema Nós somos responsáveis pela guerra: Dorothy Day sobre a violência e a culpa no Corpo Místico de Cristo. O encerramento será às 14h30.

Ecumenismo

A Cátedra Carlo Maria Martini e o Centro Dom Vital promovem a palestra O Ecumenismo a partir do Concílio Vaticano II - Uma reflexão sobre o Decreto Unitatis Redintegratio, com o padre Jesus Hortal, S.J. A reunião será nesta segunda-feira, 21, às 20h30, no auditório AMEX/IAG.

Walter Benjamin



Os departamentos de Letras e de Direito, o Núcleo de Estudos Constitucionais de Direito e o Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes da Universidade Federal Fluminense (UFF) vão realizar o seminário Pensar práticas contemporâneas: a contribuição de Walter Benjamin. O encontro será entre os dias 29 e 31 de outubro, no Auditório B8. A abertura do seminário será às 9h30. Entre os temas das palestras, estão Imagem e Texto, Arquivo digital e Gesto e Arte Contemporânea. A professora do Departamento de Arte da UFF Tânia Rivera, o professor de Filosofia da Unifesp Luciano Gatti e o mestre em filosofia pela Université Paris 1 Sorbonne, Daniel Jablonski, estão entre os palestrantes. O seminário será em inglês. No dia 30 de outubro, haverá apresentações no espaço Base Dinâmica, na Travessa Visconde de Moraes, 69, em Botafogo, a partir das 15h.

Doação

O Projeto UNICOM, unidade Acari, pede a doação de um aparelho de DVD e de uma televisão. O projeto desenvolve atividades sociais, educativas e culturais em comunidades carentes do Rio. Mais informações pelo telefone: 3527-2068 e 3527-1453.

CinePUC

O ciclo sobre o diretor tailandês Apichatpong Weerasethakul continua na terça-feira, 22, no CinePUC. Esta semana, será exibido o filme *Blissfully Yours* (2002) e, após a sessão, haverá um debate com Fabian Cantieri. O CinePUC é na sala 102-K, às 19h.

A Escola de Negócios da PUC-Rio, apresenta:

Negócios em português:

uma visão de relacionamento internacional.

Participe da mesa redonda sobre relações internacionais do IAG. Vamos discutir quais são os desafios e perspectivas de negócios para organizações que atuam no Brasil, Portugal, Angola e Moçambique. Compreender as diferenças socioculturais pode aprimorar as relações econômicas de países com o mesmo idioma, mas culturas diferentes.

**4 de novembro,
às 19h.**

Auditório da Escola de Negócios
da PUC-Rio.



Confirme sua presença pelo e-mail
institucional@iag.puc-rio.br
ou pelo telefone (21) 2138-9360

MBAatlântico
LuandaRio.JaneiroPorto



• **Versão Brasileira**

Conheça o trabalho de dublagem de filmes e os donos das vozes de personagens como Batman e Mulher Maravilha.

Confira: segunda-feira, 21, às 21h, terça-feira, 22, às 17h, sábado, 26, às 11h30 e às 23h.
TV PUC - Canal 11 da NET - www.puc-rio.br/tvpucurio

Dissertação de Mestrado

• Segunda-feira, 21, 14h, sala 401-F – **A construção conceitual em criança cega de nascença: contribuição da filosofia**, por Deborah Paoni Athanaci Cavgias, candidata ao título de Mestre em Educação, Área de Concentração: Educação Brasileira. Orientador: professor Ralph Ings Bannell.

Teses de Doutorado

• Segunda-feira, 21, 13h30, Sala de Reuniões Dr. José Pelucio Ferreira, 13º andar do Edifício Pe. Leonel Franca – **Simulação Hidromecânica de Reservatório Carbonático de Petróleo através do Pseudoacoplamento**, por Flavia de Oliveira Lima Falcão, candidata ao título de Doutor em Engenharia Civil, Área de Concentração: Geotecnia. Orientador: professor Eurípedes do Amaral Vargas Junior.

• Terça-feira, 22, 9h, sala de Aula do IEPUC, Edifício Cardeal Leme – **Deteção e caracterização de danos estruturais através de sensores a rede de Bragg e Redes Neurais Artificiais**, por Daniel Ramos Louzada, candidato ao título de Doutor em Engenharia Mecânica, Área de Concentração: Mecânica Aplicada. Orientador: professor Arthur Martins Barbosa Braga.

• Quinta-feira, 24, 16h, sala 1062-I – **O projeto educativo das Salesianas na Escola Normal Nossa Senhora Auxiliadora, Campos/RJ e a tessitura da identidade da professora católica: 1937-1961**, por Ivone Goulart Lopes, candidata ao título de Doutor em Ciências Humanas - Educação, Área de Concentração: Educação Brasileira. Orientador: professora Ana Waleska Pollo Campos Mendonça.

Segunda-feira, 21 – Salada de alface crespa, repolho bicolor, abobrinha assada e molho de ervas. Pernil assado ao molho de limão, silverinha de frango e espaguete ao sugo. Hambúrguer de berinjela, beterraba cozida e arroz integral. Salsichão, risoto de carne seca, rondele de ricota ao molho sugo ou de ervas. Cocada cremosa e laranja. Suco diet de uva, suco de abacaxi, de pêssego e mate.

Terça-feira, 22 – Salada de escarola, beterraba ralada, batata com ervas e molho de laranja. Estrogonofe de frango, panqueca de carne ao molho de tomate e batata sauté. Soja com agrião, cenoura refogada e arroz integral. Linguíça de pernil, esfiha de ricota, talharim ao molho bolonhesa e quatro queijos. Pudim de coco e melancia. Suco diet de maçã, suco de laranja, guaraná e mate.

Quarta-feira, 23 – Salada de alface crespa, pepino, maionese de legumes e molho de tomate. Bife ao molho de alho, torta de frango e repolho refogado. Empadão de legumes, abóbora sauté e arroz integral. Salsicha, pastel de carne, canelone de frios ao molho sugo ou branco. Banana caramelada e mamão. Suco diet laranja, suco de pêssego, de maracujá e mate.

Quinta-feira, 24 – Salada de agrião, tomate, chuchu cozido e molho de limão. Coxa e sobrecoxa ao molho de laranja, iscas de carne acebolada e farofa de ovos. Lasanha de ricota, vagem mimosa e arroz integral. Hambúrguer de chester, quiche de alho poró, raviole de frango ao molho de tomate com ervas e branco. Flan de baunilha e maçã. Suco diet de abacaxi, suco de goiaba, guaraná e mate.

Sexta-feira, 25 – Mix de folhas, tabule, abóbora e molho vinagrete de beterraba. Costela bovina ao vinho, nuggets de frango e legumes na salsa. Panqueca de legumes, espinafre refogado e arroz integral. Omelete mista, quibe, rigatone ao molho calabresa e quatro queijos. Espumone de uva e banana. Suco diet de tangerina, suco de uva, de limão e mate.

Café da manhã: das 6h30 às 9h; **Almoço:** das 10h45 às 14h30; **Lanche:** das 16h às 17h; **Jantar:** das 18h às 21h.

O cardápio do jantar é igual ao do almoço do dia seguinte.

Evite Filas. Antecipe a compra do seu tíquete, caixas abertas a partir das 10h.

OBS: O cardápio está sujeito a alterações.

É LOGO ALI.

Temos horários flexíveis, das 7h às 21h. Ligue para marcar uma aula experimental grátis e conheça nossa plataforma vibratória. Se você gostar, ainda ganha desconto de 15% no plano mensal e de 10% no plano trimestral. Oferta exclusiva para alunos, professores e funcionários da PUC-Rio. **Agora aulas aos sábados.**

Espaço Pilates
Villa 90



Rua Marquês de São Vicente, 90, 2º andar, sala 203A • Gávea • RJ • Tels.: 21 2512 2191 / 9994 6101 • www.pilatesvilla90.blogspot.com

Orientação e Coordenação da profª Ana Cristina de Carvalho, cref. 8661, especialista no método Pilates – Physio Pilates

VENHA COMER NO SPOLETO!

Aluno, funcionário e professor da PUC tem 10% de desconto* no Spoleto do Shopping da Gávea. Não se esqueça de trazer seu comprovante!

*A promoção não é válida para os pratos de R\$10,90

SPOLETO

É HORA DO LANCHE? TEMOS OPÇÕES MATADORAS DE FOME!




Opções c/ ou s/ molho!

NAMEDIDA
Sorvete, Queijos e Salgadinhos

FB.COM/NAMEDIDA
NAMEDIDAPUCRIO

BANCA CARDEAL
LEME PUC-RIO

- Jornais e Revistas
- Números atrasados
- Livros
- Sugestões para presentes
- Pilhas, canetas, isqueiros
- Doces, chicletes, chocolates



Edifício Cardeal Leme • Aberta das 06h30m às 20h

ENTREGAMOS EM SEU DEPARTAMENTO • TEL.: 2512-7109

EXPEDIENTE: Coordenador-Geral: Prof. Miguel Pereira. Coordenadora-Adjunta: Profª. Julia Cruz. Coordenadora-Administrativa: Rita Luquini. Editora e Jornalista Responsável: Profª. Julia Cruz (MTE 19.374). Subeditora e Chefe de Reportagem: Profª Adriana Ferreira. Projeto Gráfico e Diagramação: Profª. Mariana Eiras. Fotografia: Prof. Weiler Finamore Filho. Ilustração: Prof. Diogo Maduell. Projeto Comunicar - Redação e Administração: Rua Marquês de S. Vicente, 225, S/401-K, 22451-900, Gávea, RJ. Telefone: 3527-1140. E-mail: redacao:impresso.comunicar@puc-rio.br. Administração: pcomunic@puc-rio.br.