# NTC
NOVO TEMPO CARIOCA

JORNAL LABORATÓRIO, N. 42
MARÇO E ABRIL DE 2016

UNICARIOCA
Centro Universitário

## ELES SÃO TOTALMENTE D+

Felipe Silcler, graduado em Publicidade, e Marina Cardoso, aluna de Jornalismo, falam sobre seus personagens em novela da Globo

PÁGINA 7

**UNICARIOCA É A CAMPEÃ DA SEGUNDA EDIÇÃO DO TROTE DO AMOR**

PÁGINA 6

**AULA INAUGURAL DE DIREITO LEVA ALUNOS DO CURSO À OAB**

PÁGINA 3

**CONTÁBEIS REALIZA CONSULTORIA DE IR EM TODAS AS UNIDADES**

PÁGINA 11

**ENGENHARIA LANÇA DOIS NOVOS CURSOS: CIVIL E ELÉTRICA**

PÁGINA 4

**ENQUETE: QUAL A SOLUÇÃO PARA A SAÚDE NO RIO DE JANEIRO?**

PÁGINA 12

# Expediente


**Editor e coordenador do Curso de Jornalismo:**
ANTÔNIO JOSÉ CHAVES

**Coordenador do Curso de Publicidade:**
JEAN PIERRE HASHIMOTO

**Coordenadora do Curso de Design:**
FERNANDA GUIMARÃES

**Chefe de Reportagem:**
CARLOS QUINTINO

**Projeto gráfico e diagramação:**
EVLEN LAUER

**Alunos que participaram dessa edição:**

**Curso de Jornalismo:**
ALINE BARROS
BEATRIZ SANTOS
CAMILA BASTOS
CAMILA OLIVEIRA
DAIANE CAVALCANTE
ÍCARO JATOBÁ
JÉSSICA D'ÁVILA
JÉSSICA QUINTINO
JESSICA SANTOS
JOYCE FERREIRA
KARINA ISHIKAVA
KARINA MEIRELLES
LUCAS MARQUES
MARINA CARDOSO
PAOLA GUEDES
RONALDO RANGEL
STEFFANI LOPES

**Curso de Publicidade:**
GABRIEL MATOS
MICHEL ALMEIDA
RAQUEL FERREIRA

**Equipe da Agecom:**
ANA ALQUIRES (Jornalismo)
ANA CAROLINA FERNANDES (Publicidade)
ANNA MARTINS (Publicidade)
FELIPE FÉLIX (Design)
OSEIAS BARBOSA (Jornalismo)
RAFAEL FARINHA (Design)

APOIO: **Nucom • Supervisão:**
CARLOS QUINTINO (Méier)
DIEGO COSTA (Rio Comprido)

**Impressão:** Trena
**Tiragem:** 5 mil exemplares

Participe do NOVO TEMPO CARIOCA, enviando suas críticas e sugestões para o email novotempo@unicarioca.edu.br


SIDES

290,00*
12x MENSAIS

EM MEIO A TANTAS DÚVIDAS, VOCÊ SÓ PRECISA DE UMA CERTEZA PARA SE DESTACAR.

NOSSOS CURSOS
- Especialização em Design Estratégico
- Especialização em Jogos e Animação Digital
- Especialização em Projeto e Gerência de Redes de Computadores
- Especialização em Psicopedagogia Clínica e Institucional
- MBA Controladoria e Tributos
- MBA Gerência de Projetos
- MBA Logística e Operações
- MBA Marketing
- MBA Mídias Sociais
- MBA Recursos Humanos

PÓS 2016

1º LUGAR
MELHOR CENTRO UNIVERSITÁRIO PRIVADO DO RIO
Avaliação do MEC 2013 • 2014 • 2015

UNI CARIOCA
Centro Universitário

2563 - 1919 | UNICARIOCA.EDU.BR
RIO COMPRIDO - MÉIER

*Vagas limitadas. Oferta válida para alunos novos com ingresso na turma de maio/2016. Exceto para os cursos de Projeto e Gerência de Rede de Computadores e Psicopedagogia Clínica e Institucional que são 18x de R$ 290,00. Não cumulativo com nenhum outro desconto.

# POR MELHORES ADVOGADOS

## Aula magna promove primeiro contato entre alunos de Direito e OAB

JÉSSICA D'ÁVILA

A aula inaugural do Curso de Direito da UniCarioca foi realizada na sede da Ordem dos Advogados do Brasil, seccional Rio de Janeiro (OAB-RJ), no dia 15 de março. Alunos do curso e diversas autoridades estavam presentes no evento, que foi marcado pelo primeiro contato entre os futuros profissionais do Direito e a Ordem. A importância dessa integração foi destacada por Felipe Santa Cruz, presidente da OAB-RJ, por Luiz Antonio e Gustavo Sampaio, coordenadores do curso, e pelo reitor Celso Niskier.

Nos últimos anos, a OAB aproximou-se das universidades para discutir a grade e o modelo de ensino jurídico no país, pois esse novo modelo – acredita a Ordem dos Advogados – vai refletir diretamente no advogado que o país terá no futuro. "Um advogado melhor vai nascer dessa nossa proximidade", salientou Santa Cruz, acrescentando que essa parceria vai gerar um profissional mais atento, mais moderno e útil à sociedade.

O professor e um dos coordenadores do Curso de Direito, Luiz Antonio Gomes, enfatizando a importância de se conhecer o ambiente que fará parte da vida pós-faculdade, ressaltou que um curso não pode se limitar a dar aulas apenas dentro da sala, é necessário levar o aluno para um contato real, uma experiência com o universo exterior.

"A OAB é a casa do advogado, de mais de 85 anos de tradição, de luta, de defesa da democracia e da cidadania. E nós queríamos mostrar para os nossos alunos que queremos formar profissionais que de fato capturem esse ideal de combatividade, de defesa da cidadania e de defesa da democracia", expressou o professor Celso Niskier.

A graduação em Direito da UniCarioca tem como proposta preparar os alunos para analisar problemas jurídicos vinculados às novas tecnologias, e é ministrada na unidade Rio Comprido, no turno da noite. Associa as bases tradicionais do currículo de bacharelado às novas realidades impostas pela tecnologia. "A vida do Direito mudou. Hoje, o processo é basicamente eletrônico, digital. Então, o estudante de Direito tem de ter domínio absoluto da tecnologia", comentou Gustavo Sampaio, um dos coordenadores do curso.

Empolgados com a interação, os alunos desde já se sentiram "em casa" na OAB: registraram o momento, com brilho nos olhos e admiração pelos profissionais que ali estavam. "Eu já sabia que tinha escolhido a carreira certa, mas estar nesse ambiente dá uma motivação para estudar mesmo e vir buscar o que a gente quer: a carteirinha da Ordem, daqui a cinco anos", expressou a aluna Carolina Vieira.

Acima: representantes da OAB-RJ e da UniCarioca integram a mesa do evento. Abaixo: alunos do Curso de Direito, acompanhados do coordenador Luiz Antonio Gomes (de gravata)

Fotos: Gabriel Matos

# ENGENHARIA TEM NOVOS CURSOS

## Além de Produção, já são oferecidas Civil e Elétrica

OSEIAS BARBOSA

A UniCarioca iniciou no primeiro semestre de 2016 os novos cursos de Engenharia Civil e Elétrica, com duração prevista de cinco anos e coordenados pelo professor Wilson Souza da Silva. As novas turmas de graduação são ministradas no período da manhã, na unidade Rio Comprido.

Recentemente, o curso de Engenharia de Produção recebeu do MEC conceito 4, sendo a pontuação máxima 5, tornando-se assim um dos melhores do estado do Rio de Janeiro. Tal como o de Produção, os cursos de Engenharia Civil e de Engenharia Elétrica oferecem programas de reforço para a inclusão e melhora do corpo discente no desempenho acadêmico, para evitar a evasão e conduzir à conclusão do curso – um diferencial proporcionado pela instituição.

Ao longo dos cursos o aluno tem acesso à infraestrutura laboratorial, serviço de orientação à carreira e professores capacitados, com experiência no mercado profissional, oferecendo uma formação com qualidade e integração dos novos alunos para o mercado de trabalho.

A UNICARREIRA
VEM AÍ!
VALE HORAS PAC
17, 18 e 19 de maio
9h e 20h
PARA MAIS INFORMAÇÕES
WWW.UNICARIOCA.EDU.BR
EM TODAS AS UNIDADES
UNI CARIOCA Centro Universitário
AGECOM

# RUMO AO SUCESSO

## Projeto aproxima ainda mais a UniCarioca e seus alunos

Alunos que iniciaram neste semestre os cursos de Design, Direito, Engenharia e Pedagogia estão contando com a assistência de uma equipe, formada por coordenadores e professores, a fim de integrar e acolhê-los no ambiente acadêmico. Esses propósitos fazem parte do projeto Rumo ao Sucesso, iniciado em 2015.2 e agora ampliado, e que também inclui a orientação desses alunos com vistas ao mercado de trabalho.

Segundo Catiúscia Borges, a instituição tem que ir além da formação acadêmica. "Não acredito na formação de números, apenas matrículas, acredito na formação de pessoas, e para tal é necessário conhecê-las, percebê-las. Este projeto permite que a instituição esteja próxima dos seus alunos, esteja próxima das pessoas que estão dispostas a passar de 4 a 5 anos das suas vidas nela", afirma a professora.

O projeto conta com o apoio do SOA, do Nead, do NOC, coordenadores dos cursos supracitados e equipe pedagógica, e tem como professores orientadores Simone Wolfgang e Fernanda Vuono (Design, Rio Comprido), Catiúscia Borges (Engenharia, Rio Comprido), Ana Araújo (Pedagogia, Rio Comprido), Vânia Henriques (Pedagogia, Méier). Glória Soares (Pedagogia, Bento Ribeiro e Jacarepaguá) e Lilian Cazorla (Direito, Rio Comprido).

A professora Catiúscia Borges acredita que a aproximação com os alunos permite que a Instituição os conheça melhor e aprimore a formação acadêmica

# TROTE DO AMOR

## Para todo doador, um vencedor

**KARINA ISHIKAVA**

Do dia 22 de fevereiro ao dia 4 de março, a UniCarioca arrecadou, em todas as unidades, papel A4 e leite em pó para o Trote do Amor. A iniciativa é uma disputa solidária, em que as principais instituições de ensino superior (IES) da cidade apadrinharam uma instituição de caridade. Os itens doados na Carioca foram destinados à Associação de Assistência às Causas Sociais (Lar AACS), que atende crianças com algum tipo de deficiência, fornecendo cuidados médicos, acompanhamento psicológico, reforço escolar e garantindo uma inclusão sociocultural.

Esta foi a segunda edição do Trote do Amor, criado por quatro alunos de Publicidade da ESPM em 2015. Na ocasião, dez IES arrecadaram mais de cinco toneladas de donativos. A UniCarioca estreou em 2016 e fez bonito: com o total de 29.453 pontos e 9.817 donativos, levou o primeiro lugar na disputa, que arrecadou no total pouco mais de 25 mil donativos. O segundo lugar ficou com a Facha (15.874 pontos) e o 3º lugar, com a ESPM (10.271 pontos). Mas com o objetivo de ajudar o próximo, todos os participantes do Trote do Amor fizeram que de 11 faculdades e 11 instituições apadrinhadas saíssem 22 vencedores.

O professor Jalme Pereira, que organizou a estratégia de participação da UniCarioca na ação, destaca a importância do interesse coletivo para o resultado obtido: "Cada aluno, de todas as unidades, cada coordenador de curso, cada professor, cada funcionário envolvido, com apoio das direções acadêmicas e diretorias de unidade, dos Escritórios de Práticas de Marketing e da Reitoria, fizeram a diferença. Como o resultado foi expressivo, vamos doar não só para a AACS, mas também para outras instituições. E isso é fantástico."

Fotos: Gabriel Matos

# DAS SALAS DE AULA PARA A TELINHA

## Alunos da UniCarioca integram elenco de novela global

**JOYCE FERREIRA**

Marina Cardoso, aluna de Jornalismo, e Felipe Silcler, graduado em Publicidade pela UniCarioca, participam da novela da Rede Globo "Totalmente demais". Marina, de 19 anos, veio da Bahia pela agência Rio 40° para tentar a carreira de atriz e modelo e para estudar. Já Felipe, de 25 anos, é carioca e sempre trabalhou com teatro.

Após várias tentativas na carreira o convite da novela surgiu inesperadamente para os dois. Conseguiram um teste, se dedicaram e foram escolhidos. Marina interpretou Daniela, uma das participantes do concurso "Totalmente demais", como representante da Bahia. A personagem era uma garota normal que se encaixava no perfil de beleza natural que o concurso pedia. Foram diversas fases do concurso até chegar na passagem de tempo, que a direção da novela decidiu fazer para o concurso não ficar muito extenso. Daniela foi eliminada antes da passagem junto com a Cassandra, personagem feita por Juliana Paiva.

Marina contou sobre a semelhança da personagem com ela mesma: "Teve muito a ver com a minha própria história, passei exatamente por um concurso igual a esse na Bahia antes de vir para o Rio. Então até a cara de eliminação eu já sabia fazer (risos)." E falou também das provas do concurso: "Foram muito difíceis porque eu namoro, e meu namorado é muito ciumento. Por exemplo: na prova do beijo com o Henri Castelli, tive que conversar com ele, que ficou meio chateado, mas acabou entendendo".

Cascudo, personagem de Felipe, começou sendo um "vilãozinho", um menino de 17 anos, com a fama de brigão, mas que encontrou o esporte como alternativa de vida. O professor de Educação Física Montanha (interpretado por Tony Garrido) começou a levá-lo para o caminho do bem. Cascudo enfrenta grandes dificuldades com o tio "barra pesada" que diversas vezes bate no garoto. Olhando para o personagem, pode-se pensar que Felipe foi escolhido por ser negro e ter o porte do personagem, mas o ator contou que no teste havia meninos brancos e que foi escolhido não pela cor, e sim pelo seu jeito: "Os pesquisadores de elenco queriam um menino com cara de bonzinho".

Os atores comentaram a importância da UniCarioca e do curso superior para a vida deles, inclusive, na carreira artística. "Há uma ligação entre as duas profissões, porque ser artista também é ser comunicador", afirmou Marina, que foi complementada por Felipe: "Muito do que se aprende nos cursos da área de comunicação se usa na vida do artista, até mesmo gerenciar sua própria carreira e compreender alguns trabalhos. Ambas as profissões têm uma responsabilidade social com o público, e é isso o que os atores mais gostam: falar e tocar o público de alguma forma que os levem a refletir sobre determinado tema ou assunto".

Marina e Felipe deixaram um recado para todos que assim como eles sonham com o sucesso profissional: "Tenham uma boa bagagem, usem o tempo que vocês estão esperando pela oportunidade para se preparar quando a sua hora chegar. E não desistam, pode demorar, mas uma hora acontece", disse a futura jornalista. "Acredite no seu sonho e faça o que te faz feliz. Qualquer profissão tem dificuldades, mas você precisa acreditar e correr atrás. Não desista!", afirmou o publicitário.

"MUITO DO QUE SE APRENDE NOS CURSOS DA ÁREA DE COMUNICAÇÃO SE USA NA VIDA DO ARTISTA. AMBAS AS PROFISSÕES TÊM UMA RESPONSABILIDADE SOCIAL COM O PÚBLICO".

Felipe Silcler

"HÁ UMA LIGAÇÃO ENTRE AS DUAS PROFISSÕES, PORQUE SER ARTISTA TAMBÉM É SER COMUNICADOR".

Marina Cardoso

Fotos: Wikimedia Commons

# A HORA E A VEZ DAS 'MAGRELAS'

## Bicicletas ganham espaço por toda a cidade

**RONALDO RANGEL***

Há alguns anos, no Centro do Rio de Janeiro, as únicas bicicletas vistas eram as dos entregadores de gelo, de correspondência e profissionais que dependiam delas para trabalhar de forma mais rápida e produtiva, fugindo dos engarrafamentos constantes. Hoje o cenário é outro: pessoas comuns usam as bicicletas diariamente no trajeto de casa para o trabalho ou para o estudo, seja para chegar à estação do metrô mais próxima ou até o destino final, em todas as áreas da cidade, inclusive as mais nobres.

Enquanto as obras, interdições e mudanças de itinerários no transporte público e nos veículos em geral não acabam – o objetivo é preparar a Cidade Maravilhosa para os grandes eventos que recebeu e vai receber nesta década – e o trânsito não dá um alívio, as bicicletas são um ótimo meio de transporte para economizar tempo e dinheiro, além de outros benefícios. É por isso que cada vez mais pessoas deixam o carro em casa e optam pela "magrela".

Obviamente, a cidade precisou organizar-se para receber um número maior de bicicletas no dia a dia. A Prefeitura tem investido nas ciclovias em diversas áreas da cidade, ampliando e construindo novas faixas exclusivas para os ciclistas, para que eles possam trafegar em segurança, já que essa é uma grande reclamação por parte dos usuários de bicicletas e uma necessidade básica para estimular mais adeptos à prática. Atualmente o Rio de Janeiro tem 380 quilômetros de ciclovias, e até o final 2016 serão 450 quilômetros.

### EMPRESAS ESTÃO ATENTAS AO SEGMENTO

Muitas empresas estão investindo em ações que valorizam e incentivam a utilização das bicicletas nas grandes cidades como alternativas de mobilidade urbana, além de ser um transporte sustentável que colabora com o meio ambiente e com a saúde do usuário. Itaú, Net e Unimed apostaram no sistema desenvolvido pela empresa Serttel de Recife, que adaptou um sistema de locação de bicicletas em Paris para a realidade do Brasil. Segundo o coordenador da Serttel do RJ, Fábio Bello, a demanda aumentou muito e a expectativa é de crescimento nos próximos anos:

– Começamos em 2009 com um projeto de 64 estações espalhadas pela Zona Sul do Rio. Em 2014 avançamos mais de 200 estações em um prazo de apenas um ano e meio. Atualmente estamos com quase 300 estações na cidade, a maioria na Zona Sul e no Centro, e futuramente a previsão é estar presente também em Niterói e na Baixada. É gratificante saber que somos importantes no dia a dia dos cariocas, não só quando usam nossas bikes para ir ao trabalho, mas também nos finais de semana, em passeios de lazer. Muitos usuários inclusive já se desfizeram de suas bicicletas particulares para usar apenas as nossas, devido à facilidade e baixo custo.

### USUÁRIOS QUEREM MAIS ESTAÇÕES

Quem usa o serviço diariamente reconhece a facilidade, mas aguarda melhorias no serviço. É o caso da dona de casa Adriane Nunes, moradora de Copacabana que utiliza o serviço desde 2011, quando instalaram uma estação em frente ao seu apartamento na Praça Siqueira Campos.

– É muito prático. Muitas estações de bicicletas ficam próximas às do Metrô, proporcionando rapidez, conforto e economia. Esta bicicleta, além de ser um forte aliado para manter a forma, não é visada por ladrões, por ser simples e estar em todo lugar. A minha mesmo está lá em casa, pegando poeira... O problema é guardar a bicicleta nos finais de semana, porque todas as estações perto da minha casa ficam lotadas e é preciso ficar rodando até conseguir uma vaga. Acho que poderiam colocar ainda mais estações, principalmente em locais de grande fluxo como a orla de Copacabana.

Apesar do crescimento de ocorrências policiais com a utilização de bikes particulares, ainda é muito mais seguro, saudável e barato andar de bicicleta se comparado a outros meios de transporte. A conscientização e a busca de alternativas para soluções de mobilidade urbana nunca estiveram em tanta evidência no mundo, e chegou a vez de o Rio de Janeiro entrar nessa onda.

* Matéria produzida para a disciplina de Redação Jornalística para Mídia Impressa.

# A 'FEBRE' DOS 'YOUTUBERS'

## Produzir conteúdo para o portal de vídeos pode render muita fama – e dinheiro

**ÍCARO JATOBÁ**

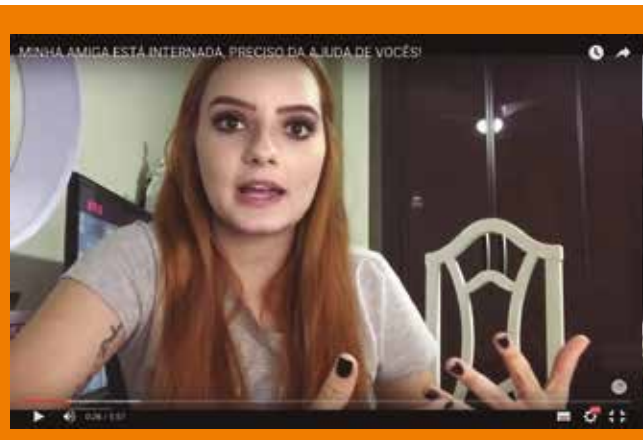
Se você ainda não ouviu falar dos *youtubers*, seja bem-vindo ao planeta Terra. A proposta parece simples e encantadora: gravar vídeos para a internet, comentando sobre diversos assuntos, e como consequência ganhar muitas visualizações, dinheiro, fama e sucesso. Na prática, trilhar esse caminho não é fácil: poucos conseguem manter a regularidade na produção e conquistar um número crescente de fãs.

Para muitos profissionais da área não há uma receita pronta que leve ao sucesso no ambiente virtual: ele simplesmente "acontece". E quando acontece, a vida do *youtuber* muda, principalmente na parte financeira. Além de lucrar com a exposição de seus vídeos (receita paga pelo próprio YouTube, principalmente a partir de anúncios publicitários vinculados), é possível faturar com palestras e até mesmo comerciais de TV.

A carioca Julia Tolezano, ou "Jout Jout, Prazer", começou a gravar conteúdo há quase dois anos e hoje é uma das queridinhas da internet. Ela consegue atingir milhares de pessoas com suas postagens irreverentes e sempre criativas, utilizando poucos artifícios de produção e edição de vídeo, e já acumula 84,6 milhões de visualizações. A *youtuber* conta com a ajuda do seu namorado, Caio, que prefere manter-se no anonimato, o que ajuda a gerar e alimentar especulações entre o público do canal de vídeos.

Se até bem pouco tempo os vídeos de maior sucesso no YouTube eram os de humor – como os dos canais Porta dos Fundos e Parafernalha – atualmente não há um tema único que domine a rede, nem é necessária uma produção cara para garantir atratividade. A linguagem descontraída e a credibilidade de quem fala estão em alta, como pode ser visto nos canais Lully de Verdade, da cineasta Luisa Clasen (12,2 milhões de visualizações), no Matemática Rio, com o professor Rafael Procopio (16,7 milhões de visualizações), ou da Nayara Rattacasso, que fala sobre cabelos e tendências de moda (45,2 milhões de visualizações), todos cariocas.

O YouTube paga de 1 a 3 dólares para cada 1.000 exibições de vídeos patrocinados. O *youtuber* que mais lucrou em 2015 foi o sueco Felix Sjellberg, com o canal de games PewDiePie: aproximadamente 46 milhões de reais. Segundo a Forbes, esses rendimentos são frutos de anúncios publicitários, mas os *youtubers* também aproveitam a fama e o número de inscritos em seus canais para lançar seus próprios produtos e faturar ainda mais.



Fotos: reprodução da internet

**Ao alto: Julia Tolezano em um dos vídeos de seu canal "Jout Jout, Prazer". Acima, da esquerda para a direita: Nayara Rattacasso aproveita o sucesso de seu canal para promover uma campanha de doação de sangue e plaquetas; Lully comenta a Lei de Incentivo ao Audiovisual; e o professor Rafael Procopio responde a dúvidas do público sobre matemática**

# PROCRASTINAÇÃO
## a grande vilã de quem estuda e trabalha

MAURA XERFAN
**Coordenadora do Núcleo de Orientação à Carreira (NOC) da UniCarioca**

Complete suas tarefas no prazo, faça com antecedência, não deixe nada para última hora, não espere por grandes viradas, cumpra suas metas diárias. Simples assim. Mas depende para quem: algumas pessoas têm o hábito de deixar para amanhã o que você pode fazer hoje, a procrastinação – originada do latim procrastinatus: pro (à frente) e crastinus (de amanhã). Na prática, procrastinar é o verbo que expressa um hábito negativo de adiar sempre. Sua consequência mais grave é a perda de prazos e, por vezes, até não poder realizar uma determinada tarefa.

Identifico com frequência isso no meio acadêmico na época de conclusão de trabalhos, projetos e atividades supervisionadas. Os alunos trazem como justificativas "a fila de ontem na copiadora" ou "o livro que não estava ontem na biblioteca", ou, ainda, "a internet que não funcionou direito essa madrugada". Mas será que receberam a tarefa ontem? Ou mesmo um trabalho que precisava ser feito em uma única madrugada?

Diferente do que se imagina, procrastinar não traz o conforto de um prazo maior para se ter a melhor ideia ou se fazer o melhor. Procrastinar é prejudicial às realizações e prazos e também a sua saúde, pois resulta em sensação de culpa, perda de produtividade e vergonha em relação aos outros, por não cumprir com suas responsabilidades e compromissos.

Mas se é tão desconfortável, porque algumas pessoas entram nesse ciclo? Na verdade, a procrastinação é uma disfunção que nos atrapalha e nos impede de gerenciar melhor o tempo. Fique atento a sintomas como medo do fracasso, medo do sucesso, exigência de organização e falta de tempo, além da frustração precoce que logo leva à desistência (e algumas vezes, à depressão), impedindo ver significado nas atividades e nos resultados desejados.

Veja algumas dicas para interromper o ciclo dos pensamentos que o levam a procrastinar:

- Recebeu uma nova tarefa no trabalho ou na escola? Programe-se para fazê-la o mais rápido possível. Caso esteja difícil conseguir motivação, pense da seguinte maneira: quanto mais rápido você começar, mais depressa estará livre para dedicar-se a outra atividade que goste mais.
- Estabeleça uma rotina, com horários para estudar e para se dedicar aos projetos profissionais, e seja extremamente fiel a ela.
- Use a tecnologia a seu favor. Anote em um calendário ou em uma agenda datas importantes de entregas de trabalhos e provas. Coloque alarmes em seu celular. Há uma série de aplicativos que também podem te ajudar.

Mas fique atento: se procrastinar for uma atitude constante, é recomendável procurar um terapeuta para trabalhar novos comportamentos pera superação de seus medos e ansiedades.

**A partir desta edição, a coluna "Vida & carreira" passa a ser publicada nas edições pares do NTC**



## 'SANGUE BOM'

Gabriel Matos

A UniCarioca participou pela primeira vez da campanha de doações de sangue "Universitário sangue bom", considerada o maior movimento jovem de doação de sangue do Brasil. A expectativa desta 9ª edição é alcançar 750 doações ao longo das três semanas em que o Hemorio percorreu 11 instituições de ensino superior do Rio de Janeiro (até o fechamento desta edição, a campanha não havia sido encerrada). A unidade móvel esteve na sede da UniCarioca no dia 21 de março, das 9h às 14h. Puderam doar os que tinham 18 e 65 anos, pesassem mais de 50 quilos e estivessem com boa saúde. (MARINA CARDOSO)

## ENTREGA DO PQI

Concebido para valorizar o ensino da UniCarioca e reconhecer o esforço discente, o Programa de Qualidade Interna (PQI) distribui prêmios para os melhores alunos de cada curso no semestre anterior, de acordo com o CR médio obtido, desde que tenham cursado no mínimo cinco disciplinas. A última cerimônia foi realizada em 23 de março, com a presença do reitor Celso Niskier e do pró-reitor acadêmico Max Damas. Certificados nominais foram entregues aos alunos premiados, além de vale-compras nos valores de R$ 1.000, R$ 750 e R$ 500 para o 1º, 2º e 3º colocados, respectivamente, de 14 cursos de graduação – por serem cursos novos, Direito, Engenharia Civil e Elétrica participarão apenas em 2016/2. (CAMILA BASTOS)

## COMPARTILHANDO IDEIAS

Beatriz Silva

Representando a UniCarioca, a coordenadora do curso de Administração, Sissiliana Vilchez, participou do Seminário de Metodologias Ativas na Docência Superior, na Academia Militar das Agulhas Negras (Aman), no dia 22 de janeiro. Segundo a professora, sua participação foi bastante proveitosa, já que no decorrer do evento foram apresentadas ideias e novas tecnologias que podem ser adotadas para um melhor desempenho dos alunos dentro e fora das salas de aula. (BEATRIZ SILVA)

Fotos: Raquel Ferreira

# ENCONTRO COM ALUNOS

No dia 27 de fevereiro aconteceu na unidade do Rio Comprido a edição 2016.1 do Encontro com Alunos. O objetivo do evento foi a apresentação dos cursos da Unicarioca para os novos estudantes. Com dinâmica e integração de veteranos e calouros, foi uma oportunidade para que os coordenadores pudessem dar uma visão geral sobre as demandas do mercado de trabalho, as tendências do futuro, a remuneração de cada carreira e esclarecer as principais dúvidas dos alunos. O encerramento contou com a banda Desastre Acadêmico, formada por coordenadores de cursos. (JÉSSICA QUINTINO)

Mixel Sevla

# CONSULTORIA DE IRPF

Pelo 6º ano consecutivo, o Curso de Ciências Contábeis promoveu a consultoria de Imposto de Renda de Pessoa Física (IRPF), com o intuito de orientar e tirar dúvidas de vizinhos das unidades, alunos, professores e funcionários que precisam fazer a declaração. Alunos do curso de Ciências Contábeis foram capacitados para ação após treinamento com o professor Luiz Alves, com o auxílio do coordenador Sergio Vidal. Nas unidades Bento Ribeiro, Jacarepaguá, Méier I e II e Rio Comprido, os 29 estudantes foram acompanhados dos supervisores acadêmicos, e além da experiência, obtiveram horas PAC. (PAOLA GUEDES)

# TORNEIO DE TCC

Entre os dias 14 e 25 de março aconteceu o Torneio de TCC do Curso de Administração, organizado pela coordenadora Sissiliana Vilchez e pelo Núcleo Universitário de Empreendedorismo e Inovação (Nuei). Foram disponibilizados para votação no AVA o resumo de 12 TCCs, e após mais de 500 votos, o 1º lugar coube ao plano de negócios "Creche Colinho de Mãe – Implantação de creche com oferta de horário noturno", de Adriana Ferreira Tavares e Camila Martins Roque, orientado pela professora Fabiana Adão da Silva. A premiação deste e de outros trabalhos acontecerá em cerimônia logo após o período de AV1. (KARINA MEIRELLES)

# VISITA AOS ESTÚDIOS GLOBO

A gravação do Ofício em Cena, da Globo News que contou com a participação do ator e diretor Miguel Falabella, teve na plateia 11 alunos da UniCarioca, acompanhados do coordenador de Jornalismo, professor AJ Chaves, e de Rafael Laurentino, do NOC. Com foco no processo criativo audiovisual, os futuros jornalistas tiveram contato com as experiências e curiosidades acerca do ofício, além de poder fazer perguntas ao convidado. Em seguida, realizaram uma visita guiada pelos Estúdios Globo (antigo Projac) e conheceram bastidores de gravação da novela "Totalmente demais", a cidade cenográfica de "Êta mundo bom", além das fábricas de cenários e figurinos e o setor de efeitos especiais. (JESSICA SANTOS)

# VOZES DO VELHO CHICO

No dia 7 de março, alunos selecionados pelo NOC (acima) compareceram ao evento da Rede Globo "As vozes do Velho Chico", no Museu do Amanhã. Foi o lançamento oficial da novela das 21h, cujo tema principal é o Rio São Francisco, mais conhecido como "Velho Chico". Personagens que vivem ou viveram na cultura do rio – empreendedores, músicos, agricultores e atores – estiveram presentes para contar as histórias de quem empregou seu tempo e sua arte perto de tamanha simbologia. (JOYCE FERREIRA)

# COMO O SISTEMA DE SAÚDE DO RIO DE JANEIRO PODE SER RECUPERADO?

Dois dias antes do Natal de 2015, o governador do Rio de Janeiro decretou estado de emergência na saúde. Em janeiro, dois hospitais da Zona Oeste foram municipalizados. De lá para cá, pouca coisa mudou: a apenas quatro meses do início das Olimpíadas, o Estado e o Município do Rio de Janeiro enfrentam um agravamento da crise financeira, espelhada nos sistemas de saúde pública, com filas, unidades em funcionamento irregular, falta de profissionais e equipamentos, salários atrasados e muitas reclamações. Entrevistamos a comunidade acadêmica para saber:

Foto: Lucas Marques

JONATHAN SOARES, REDE DE COMPUTADORES, MÉIER II: "Acredito que com mais investimentos em equipamentos, pois os hospitais da cidade estão fracos nesse sentido. O governo deveria investir na contratação de mais profissionais e dar mais oportunidades para quem está terminando a faculdade de Medicina conseguir ingressar na área de saúde." **(Jéssica Santos)**

Foto: Carolina Fernandes

CRISTINA TELLES, gerente de Recursos Humanos, Rio Comprido: "Eu acredito que o sistema de saúde pode melhorar com uma gestão mais eficiente, tendo isso em vista ser importante que se invista na questão da hospitalidade, do 'bem receber' o paciente. Isso faz toda uma diferença dentro de um processo mais humanizado". **(Ana Alquires)**

Foto: Lucas Marques

PEDRO SÉRGIO, PROFESSOR DE ADM E GESTÃO DE RH, MÉIER II: "Acho que muito pouco está sendo feito. É necessário que os políticos se conscientizem sobre melhores salários para médicos, enfermeiros, administrativos ligados a essa área, além de mais investimentos em instalações. E é necessário também criar novas cursos de Medicina, pois hoje não temos profissionais suficientes para a demanda". **(Jessica Santos)**

Foto: Gabriel Matos

BEATRIZ ARAÚJO, LOGÍSTICA, RIO COMPRIDO: "O sistema de saúde está muito largado, tanto para quem patrocina, tanto para quem trabalha, em relação à prestação de serviço existe a confusão entre os valores de se trabalhar e de prestar favor. Então eu acho que a solução seria da o mínimo de assistência para quem trabalha com a saúde". **(Ana Alquires)**

Foto: Gabriel Matos

NAY FRAGUAS, PEDAGOGIA, MÉIER II: "Acho que seria uma melhor capacitação do profissional, o atendimento ser menos agressivo. Para os médicos faltam material, melhores condições de trabalho, estímulo e melhor remuneração. Se pararem de desviar a grana da saúde, eu acho que ela pode melhorar bastante, pois nem o mínimo exigido é aplicado". **(Jessica Santos)**

Foto: Oseias Barbosa

RODRIGO RODRIGUES, DIREITO, RIO COMPRIDO: "Com a redução de arrecadação de ICMS, estourou o estado de emergência na saúde, o que só fez piorar o serviço que já era de péssima qualidade. E para solucionar esse problema, precisa-se parar de ver isso como crise, entendendo que este é um problema antigo e crucial". **(Ana Alquires)**

Foto: Lucas Marques

RENATA FRANCISCO, ASSISTENTE ADMINISTRATIVA, MÉIER II: "Com mais verbas, pode melhorar se os governantes investirem na criação de hospitais e prontos socorros que tenham atendimento de emergência, de que o povo tem mais carência. Além disso, oferecer concursos na área da saúde, contratar médicos especializados e com educação para tratar o próximo". **(Jessica Santos)**

Foto: Gabriel Matos

IGOR MEIRELES, INSPETOR, RIO COMPRIDO: "Deveria ter uma equipe de pessoas responsáveis e comprometidas com a saúde do Estado à frente desse trabalho. O povo deveria colaborar para a melhoria, cada um dando a sua opinião. O sistema de saúde está totalmente defasado e a gente sabe que somente os privilegiados têm atendimento de ponta". **(Ana Alquires)**