

REVISTA  
EXTENSÃO  
E CULTURA

em Foco



# REVISTA EXTENSÃO E CULTURA EM FOCO

DIRETORIA DE EXTENSÃO E CULTURA - UFV CAMPUS RIO PARANAÍBA

Vol. 3 | N.º 02 | MAR./ABR. 2023 | ISSN: 2763-9592



Foto: Alexandre Henrique.

# UFV

Campus Rio Paranaíba

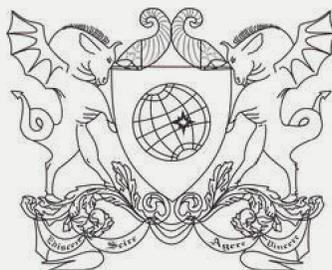


REVISTA  
EXTENSÃO  
E CULTURA  
em Foco

# REVISTA EXTENSÃO E CULTURA EM FOCO

DIRETORIA DE EXTENSÃO E CULTURA - UFV CAMPUS RIO PARANAÍBA

Vol. 3 | N.º 02 | MAR./ABR. 2023 | ISSN: 2763-9592



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - CAMPUS RIO PARANAÍBA**

**Reitor:** Demetrius David da Silva

**Vice-Reitora:** Rejane Nascentes

**Pró-Reitor de Extensão e Cultura:** José Ambrósio Ferreira Neto

**Diretor Geral:** Renato Adriane Alves Ruas

**Diretora de Extensão e Cultura:** Virgínia Souza Santos

## **REVISTA EXTENSÃO E CULTURA EM FOCO**

Publicação bimestral da Diretoria de Extensão e Cultura

<https://revistaextensaoeculturaemfoco.crp.ufv.br>

### **Corpo Editorial**

**Diretora Geral:** Virgínia Souza Santos

**Editora e Revisora Geral:** Meire Gisele Rocha

**Conselho Editorial:** Lidiane Alves de Deus e Rangel Ribeiro Marques

**Editoreção Eletrônica:** Lidiane Alves de Deus

### Editorial

Iniciamos um novo ano letivo certos de que as energias, os planos e os sonhos foram renovados para avançarmos em busca de novas experiências, conquistas e emoções!

A edição deste bimestre traz uma diversidade de textos interessantes, a começar pela seção Destaques, com matérias sobre diversas áreas temáticas. Temos inicialmente a mensagem do Diretor Geral da UFV-CRP, seguida de textos sobre projetos de extensão e grupos universitários, que atuam diretamente com arte, cultura, tecnologia e inovação.

Na seção Saúde e Nutrição há um texto que trata da importância da atenção ao se alimentar, enquanto a seção Estágio, traz o relato de uma graduanda do curso de Ciências Contábeis sobre sua experiência em processo seletivo de estágio do Banco Votorantim (BV), um incentivo a todos e um exemplo de dedicação.

As seções: História, Cultura e Memória e Fala Comunidade nos apresentam dois patrimônios, da área rural de Rio Paranaíba, de singular beleza.

Na seção Resenha o Professor Luís André Nepomuceno discorre sobre a obra de Ann Heberlein, intitulada *Arendt, entre o amor e o mal: uma biografia*, o texto é um convite à leitura do livro resenhado.

Na seção Você Sabia temos um texto com informações sobre o Hino Nacional Brasileiro, destacando algumas curiosidades a respeito de sua composição (letra e melodia). O Fica a Dica traz informações sobre o Banco de Talentos da Diretoria de Extensão e Cultura e uma Tirinha para refletirmos sobre a importância do tempo.

A seção Agenda, traz a indicação de algumas datas comemorativas/eventos, e para finalizar, homenageamos a todas as mulheres, em especial as mulheres da UFV-CRP.

Na oportunidade, reiteramos os nossos cumprimentos a todas as mulheres, pelo Dia Internacional da Mulher, e a todos os profissionais, que comemoram o seu dia nos meses de março e abril, externamos a nossa saudação e reconhecimento!

Excelente leitura!

*Equipe Editorial*



## **Destaques**

2023, O Recomeço - **04**



Grupo de Teatro "Tablado Solto" - **06**



Projeto Comidas de Família - **09**



O Capítulo Youthmappers UFV - **12**

Por que a MeNutri, Empresa Júnior do Curso de Nutrição, Começou? - **14**

A Inovalto – Centro de Empreendedorismo, Inovação e Tecnologia - **16**



## **Saúde e Nutrição**

Você Lembra o que Comeu Ontem? A importância da Atenção ao se Alimentar - **18**



## **Estágio**

Relato de Experiência de Estágio - **22**



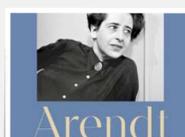
## **História, Cultura e Memória por Jeremias Brasileiro**

A Felicidade é uma Casa Colorida - **25**



## **Fala Comunidade**

Belezas Naturais - Cachoeira da Braga (Bem Inventariado - Sítio Natural) - **26**



## **Resenha**

Um Retrato Terno e Amoroso de Hannah Arendt - **27**



## **Você Sabia?**

Hino Nacional Brasileiro - **30**



## **Fica a Dica**

Banco de Talentos da Diretoria de Extensão e Cultura da UFV-CRP - **32**



## **Agenda**

Datas Comemorativas dos Meses de Março e Abril - **34**



## **Homenagem**

Dia Internacional da Mulher - **35**

## 2023, O Recomeço

*Renato Adriane Alves Ruas, Diretor Geral da UFV-CRP.*

Depois de dois anos de pandemia, com praticamente todas as atividades acadêmicas sendo realizadas remotamente, e de mais um ano no qual voltamos ao presencial de forma intensa, com muitas realizações no campus, 2023 inicia-se com a possibilidade de toda comunidade acadêmica recomeçar suas atividades, como era no período pré-pandemia. É tempo de fazer planejamento das atividades, adequar os projetos pessoais e pensar em um futuro mais promissor para todos.

Para este ano, o campus continua com muitos desafios para serem enfrentados e ainda elenco como o principal deles, continuarmos atuantes no desenvolvimento de ações no sentido de captar novos estudantes, suprimindo consequências danosas da pandemia em relação às matrículas. Fica a expectativa para os resultados das matrículas que acontecerão até o início das aulas. Importante destacar que durante o ano de 2022 trabalhamos muito em projetos estratégicos como, por exemplo, Minha UFV na Minha Escola, Mostra de Profissões, além de apoiar todas as ações que visavam promover o campus por meio de ações, principalmente aquelas focadas nos estudantes do ensino médio. Além disso, também prevejo que 2023 será mais um ano difícil do ponto de vista orçamentário, mas o trabalho de busca por alternativas para o atendimento das demandas, continuará.

Muitas coisas boas estão por vir. Ainda no primeiro semestre teremos a I Semana de Extensão, promovida pela Diretoria de Extensão e Cultura, com o apoio da Diretoria-Geral, da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura e muitos outros parceiros. O objetivo do evento é fortalecer as atividades de ensino, pesquisa e extensão do campus, por meio da realização de treinamentos e qualificação profissional, além de proporcionar mais oportunidades de cultura e lazer para nossa comunidade acadêmica e região.

Outro ponto positivo a destacar nesse início de ano é a iminente conclusão das obras da estação de tratamento de efluentes, e o reinício das obras do espaço multiuso, que aconteceu no decorrer do mês de fevereiro. Isso renova as expectativas para termos em



Renato Adriane Alves Ruas.  
Fonte: O autor.

breve, uma estrutura robusta para as práticas esportivas e a realização de eventos. Destaca-se o fato de que esta é a maior obra em andamento nos três *campi* da UFV, um grande investimento da reitoria no nosso campus, o qual proporcionará melhorias consideráveis na assistência estudantil e na interação com a sociedade em geral.

Falando em eventos, destaco também o trabalho dos colegas do CRP na última cerimônia de colação de grau realizada no Salão Sebastião Vicente de Paulo, gentilmente cedido pela Prefeitura de Rio Paranaíba. Mais uma vez, as cerimônias foram muito bonitas e elogiadas pelos presentes e por quem acompanhou pela transmissão no canal da UFV no *YouTube*, com o apoio essencial da Diretoria de Comunicação Institucional - UFV Viçosa. Foram mais de 100 profissionais entregues para o mercado de trabalho, a partir de agora, são mais de 100 novos "missionários" divulgando o nome da UFV-CRP mundo afora. Com relação à próxima colação de grau, a equipe já está trabalhando nos trâmites.

Também já começaram os preparativos para as diversas atividades das novas matrículas e recepção de todos os estudantes no dia 20 de março. Como sempre, e com novas energias positivas, teremos a semana de acolhimento, que é muito importante para prestar informações, promover interação e criar vínculos fortes dos novos estudantes com toda a comunidade acadêmica.

Desejo a todos(as) colegas, servidores(as), estudantes e terceirizados(as) um 2023 repleto de muitas conquistas pessoais e profissionais. Acredito que o trabalho com foco institucional realizado em todos os setores do campus é, sem dúvida, a melhor forma de continuarmos crescendo e prestando serviços de qualidade para a sociedade.

Que cada um de nós, dentro das nossas obrigações específicas de servir, possamos estar atentos às demandas e que nos empenhemos a fim de oferecer o nosso melhor, compartilhando com todos(as) nossas melhores habilidades.

Cordialmente,

Prof. Renato Ruas



Cerimônia de colação de grau de fevereiro de 2023.  
Fonte: Diretoria de Comunicação Institucional da UFV.

## Grupo de Teatro “Tablado Solto”

*Luciane Cristina de Oliveira Lisboa, Docente da UFV-CRP e Coordenadora do Projeto.*

O grupo de teatro Tablado Solto foi criado no segundo semestre de 2022, pelos alunos Nicolas Reis Silva e Cecília Caroline Lopes Pereira. O grupo nasceu com um projeto de extensão de mesmo nome, cujo objetivo é trazer, para a comunidade universitária, Rio Paranaíba e região, informação, arte e entretenimento, em forma de peças teatrais.

Nícolas e Cecília são naturais da cidade de Abaeté - MG, onde estudaram teatro durante cinco anos na Escola de Artes Cidade Menina. A partir dessa iniciativa, foi feita uma seleção de estudantes interessados em participar do projeto, em seguida iniciaram as oficinas, a escolha das peças e do elenco, para produzir o primeiro espetáculo.

A primeira apresentação ocorreu no dia 08 de dezembro de 2022, com o apoio da Diretoria de Extensão e Cultura (DXC) e da Diretoria Geral (DGR) da UFV-CRP. O espetáculo foi composto por pequenas cenas (ao todo 15), trechos de diversas obras da literatura, teatro e teledramaturgia brasileira e estrangeira. Todo o trabalho, desde a idealização até a apresentação, foi feito pelos próprios estudantes, sem esquecer dos que trabalharam “atrás das cortinas” para que tudo acontecesse de forma impecável; e assim aconteceu.

Diante do retorno positivo da comunidade e do belo trabalho feito por todo o grupo, o Tablado Solto deve prosseguir com suas atividades em 2023, começando com uma reapresentação do primeiro espetáculo na semana de acolhimento dos estudantes, que acontecerá no mês de março, marcando o retorno das aulas.

Além dos objetivos acima citados, o grupo de teatro Tablado Solto está indo além: revelou uma nova face do nosso campus; conseguiu mostrar que temos espaço para que nossa comunidade manifeste seus talentos de forma plural, leve, divertida e que vai além do ambiente de sala de aula. Afinal, nossos estudantes têm diversos talentos e a universidade é o lugar perfeito para explorá-los, desenvolvê-los e entregá-los à comunidade,



Primeiro espetáculo do grupo de teatro Tablado Solto.  
Fonte: Grupo de teatro Tablado Solto.

a qual se alegra, se humaniza e enriquece.

Parabéns Tablado Solto, vamos em frente!!!



1. Kaylane Faria e Maria Vitória Pinheiro em "Revolução das Mulheres" – Aristófanes. 2. Nicolas Reis e Cecília Lopes em "A Megera Domada" – William Shakespeare. 3. Beatriz Antunes e Denise Miranda em "Maria do Caritó" – Newton Moreno. 4. Flávio Sena e Karen Montanari em "Quem Matou Amélie de Port-Salut" – Marcos Caruso. 5. Cecília Lopes e Maria Eduarda Martins em "Ópera do Malandro", parte 2 – Chico Buarque. 6. Pedro Azeredo e Micaely Loren em "Fando e Lis" – Fernando Arrabal. 7. Lucas Moreira, Micaely Loren e Tatiane Antunes em "Ópera do Malandro" – Chico Buarque. 8. Sarah Dea e Esther Lemos em "Antes da Missa" - Machado de Assis. 9. Espectadores da 1ª apresentação na UFV-CRP.  
Fonte: Grupo de Teatro Tablado Solto.

*Parabéns, Tablado Solto!*



## Projeto Comidas de Família

*Jaqueline Dias Pereira, Docente do IBP da UFV-CRP.*

O projeto de extensão Comidas de Família: Resgate da Cultura Alimentar das Famílias de Rio Paranaíba - MG surgiu a partir do interesse de Jaqueline Dias Pereira, Virgínia Souza Santos e Luciano Pereira que viram a necessidade de resgatar esse patrimônio cultural muito importante aqui do município. Para isso, foi conversado com a ex-estudante de nutrição, Júlia Cândido Braga Vale, também interessada nesse projeto, para fazer parte da equipe e assim já o iniciarmos. Esse projeto visa promover o resgate e reconectar a população com suas tradições alimentares, além de compreender os laços afetivos da alimentação das famílias da cidade e também permitir uma maior interação entre a Universidade e a Comunidade.

O projeto teve início em junho de 2021, desde então, a equipe tem visitado as famílias inscritas, agendando a data para cada família fazer a receita escolhida, explicar o passo a passo e relatar a importância do prato, destacando toda a memória afetiva que representa. Em seguida, tem-se o momento de degustação, proporcionando memórias maravilhosas para a família e a equipe do projeto.

Todas as etapas e detalhes das receitas são anotadas, também são gravados vídeos, para a elaboração de um *e-book*. Posteriormente, será impresso um livro com todas as receitas e suas histórias familiares, e editado um documentário. Essas receitas serão demonstradas e apresentadas pelos participantes durante um evento da UFV (a definir).



Logo do projeto.  
Fonte: A autora.

### As receitas preparadas até o momento foram:

- Pão de queijo, da família Almeida;
- Pavê de pêsego, bolo de maça e maionese da Dona Palmira da família Dias Pereira;
- Pastel de bacalhau, da família Moreira;
- Doce de leite caseiro e biscoito frito, da família Silva;
- Bucho de porco e carne de lata, da família Ferreira de Almeida;
- Canjiquinha, da família Campos Ruas;
- Rosca caseira, da família Rocha;
- Caldo de feijão, da família Lopes e;
- Rosca doce, da família Souza.

## Receitas Preparadas pelo Projeto Comidas de Família



1-2. Pão de queijo, da família Almeida. 3-8. Pavê de pêsego, bolo de maça e maionese, da Dona Palmira da família Dias Pereira. 9-10. Pastel de bacalhau, da família Moreira. 11-12. Doce de leite caseiro, da família Silva.

Fonte: Projeto Comidas de Família.

## Receitas Preparadas pelo Projeto Comidas de Família



1-2. Biscoito frito, da família Silva. 3-6. Bucho de porco e carne de lata, da família Ferreira de Almeida. 7-8. Canjiquinha, da família Campos Ruas; 9-10. Rosca caseira, da família Rocha. 11-12. Caldo de feijão, da família Lopes.

Fonte: Projeto Comidas de Família.

## Receitas Preparadas pelo Projeto Comidas de Família



1-2. Rosca doce, da família Souza. 3-8. Equipe do projeto durante as visitas.  
Fonte: Projeto Comidas de Família.

O projeto continua em andamento, por isso, caso você tenha uma receita de família e uma história sobre ela, venha participar conosco! Para isso, entre em contato pelo e-mail: [jaqueline.dias@ufv.br](mailto:jaqueline.dias@ufv.br) ou pelo Whatsapp: (34) 3855-4002.

*Participe conosco do  
Projeto!*



## O Capítulo Youthmappers UFV

*Rodrigo Smarzaro da Silva, Docente da UFV-CRP.*

### Em primeiro lugar, o que é o Youthmappers?

Consiste em uma comunidade global de estudantes, pesquisadores e outros voluntários que utilizam tecnologias geoespaciais livres para auxiliar em diversos desafios ao redor do mundo. O Youthmappers nasceu com intuito de criar e melhorar a qualidade de dados geoespaciais públicos em todas as partes do mundo, principalmente em locais em desenvolvimento que geralmente possuem uma grande carência deste tipo de informação. Atualmente a rede possui mais de 350 capítulos ao redor do mundo e está presente em cerca de 72 países.

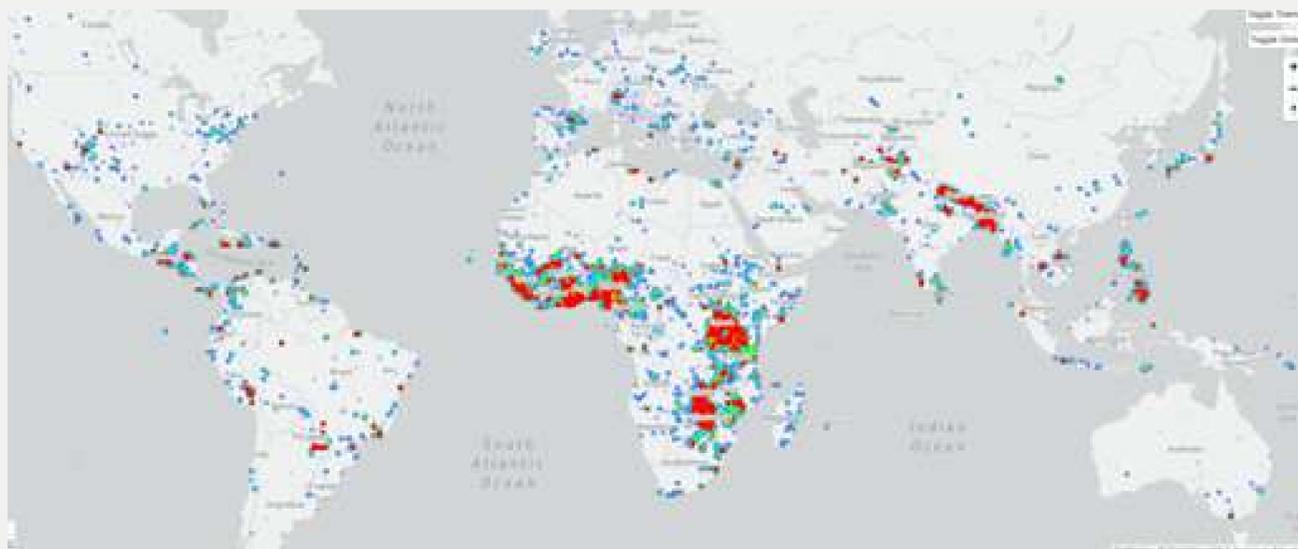
Os capítulos do projeto Youthmappers são organizados nas universidades e sua atividade é voltada para capacitar novos mapeadores para colaborar no mapeamento de regiões que ainda não possuem ou não contém dados geoespaciais detalhados. Os participantes atuam em atividades que podem envolver desde o mapeamento de seu próprio campus universitário, seu bairro, sua cidade, e até auxiliar no mapeamento em locais distantes. É comum a comunidade Youthmappers se unir para responder e auxiliar em catástrofes como enchentes e terremotos. Um exemplo recente é o terremoto na Turquia e Síria em que a comunidade está unida em mapear locais atingidos para auxiliar



Logo Youthmappers UFV.  
Fonte: O autor.

as equipes médicas e de socorro na região.

Os novos dados geográficos criados são abertos e acessíveis ao público, usando a plataforma e também as ferramentas do *OpenStreetMap*, para garantir que estejam



Mapa de atividade dos capítulos.  
Fonte: <https://activity.youthmappers.org/#2.1/0/0>.

disponíveis gratuitamente para todos. Os dados ainda podem ser usados em pesquisas e análises para lidar diretamente com desafios desde o âmbito local até o internacional.

Os estudantes que participam dos capítulos Youthmappers ganham novas habilidades e podem usar esses dados em suas próprias pesquisas em uma grande variedade de estudos, que podem ser visualizados por meio

do mapeamento e da localização de vulnerabilidades nas suas comunidades. As aplicações incluem a identificação do risco de inundação, identificação dos fatores de uso da terra que podem melhorar a segurança de alimentação ou para localizar áreas com alto potencial de produção de energia renovável. A afiliação oferece a oportunidade de interagir com outras pessoas ao redor do mundo e trocar informações, ideias e resultados.

O capítulo Youthmappers UFV foi criado no segundo semestre de 2022 com alguns voluntários que participaram de um treinamento inicial sobre mapeamento colaborativo e é coordenado pelo Prof. Rodrigo Smarzaro, da UFV Campus Rio Paranaíba.

Em 2023 planejamos estruturar de maneira mais formal a equipe do projeto e para isso estamos abertos para receber novos colaboradores. Os interessados passarão por treinamento básico nas tecnologias e ferramentas utilizadas no mapeamento colaborativo e, em breve, estarão aptos a contribuir com a criação e validação de dados geoespaciais e participar dos projetos e atividades promovidos pelo Youthmappers UFV.



Os primeiros voluntários do Youthmappers UFV.  
Fonte: O autor.



Treinamento sobre mapeamento colaborativo.  
Fonte: O autor.

Mais informações sobre o projeto podem ser obtidas pelo e-mail: [youthmapperschapter@ufv.br](mailto:youthmapperschapter@ufv.br)

Links relacionados:

**Projeto Youthmappers:** <https://www.youthmappers.org/>

**OpenStreetMap:** <https://www.openstreetmap.org/>

**Twitter do Youthmappers UFV:**

<https://twitter.com/YouthMappersUFV>

**Instagram do Youthmappers UFV:** [youthmappersufv](https://www.instagram.com/youthmappersufv)

## Por que a MeNutri, Empresa Júnior do Curso de Nutrição, Começou?

*Thainá Galvão, Discente da UFV-CRP e Presidente da MeNutri.*

A MeNutri - Eficiência em Nutrição é uma empresa júnior (MNEJ) de consultoria, assessoria, pesquisas e projetos em Nutrição, composta por alunos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa - Campus Rio Paranaíba. Foi fundada oficialmente e legalmente em 2015, sob coordenação da professora Martha Elisa F. Almeida.

Tudo começou com o pensamento de duas universitárias sobre a falta de uma empresa júnior do curso de Nutrição. Em meados de 2012, o sonho de tirar as ideias do papel foi se consolidando, contudo, o medo e os receios por parte dos estudantes - e até professores - fez com que apenas 3 anos depois toda a documentação estivesse devidamente acertada. Com o propósito de divulgar o curso de Nutrição da recém fundada Universidade Federal de Viçosa - Campus Rio Paranaíba, a empresa júnior deu seus primeiros passos buscando despertar, acima de tudo, o interesse pela Nutrição e promover o compartilhamento de informações para cuidados com a saúde (por isso o nome carrega um significado muito especial).

Surgiu, então tímida e com simplicidade, mas as dificuldades no caminho não foram capazes de abalar a determinação e a união da equipe fundadora, o que permitiu o crescimento e aprimoramento do que hoje conhecemos por MeNutri - Eficiência em Nutrição.



Equipe da MeNutri e Profa. Martha Elisa F. Almeida.  
Fonte: A autora.



Equipe da MeNutri, Profa. Tatiana Coura e Profa. Bruna Cruz.  
Fonte: A autora.



Equipe da MeNutri e Professora Bruna Cruz.  
Fonte: A autora.

## Equipe

A equipe da MeNutri é composta apenas por alunos matriculados no curso de Nutrição da UFV-CRP, além de um professor(a) coordenador(a), responsável por assinar a carta de serviços oferecida e nortear os objetivos da empresa. A equipe é anualmente manejada por meio de um processo seletivo e programa *trainee*, realizado pela gestão vigente em busca de novos membros para a empresa. O processo seletivo tem como finalidade selecionar novos integrantes de acordo com o perfil profissional, distribuindo-os nas seguintes diretorias: Projetos; Gestão de Pessoas; Comercial; Marketing; Qualidade; e Administrativo Financeiro, que são responsáveis por garantir a eficiência dos serviços prestados.

A atual gestão (de 2023) conta com dezesseis membros, entre eles calouros, veteranos e até mesmo quem já está formando. Muitos já tiveram a oportunidade de participar de eventos, premiações e encontros favoráveis ao *networking*. É uma oportunidade excelente para enriquecer o currículo e facilitar a entrada no mercado de trabalho.

## Atividades/Serviços

Com o desejo de despertar nos membros o espírito empreendedor, hoje a MeNutri conta com supervisão e orientação de professores na prestação de serviços e oferece soluções nutricionais para empresas, entidades e sociedade em geral. Nossa cartilha inclui a elaboração de cardápio, rotulagem nutricional, ficha técnica, treinamento de manipuladores, marketing digital, procedimento operacional padrão, gerenciamento de *coffeebreak* e manual de boas práticas.

É, de fato, gratificante ver toda essa trajetória. O objetivo da MeNutri é proporcionar vivência empresarial aos alunos de Nutrição, oferecendo a oportunidade de se especializar e de se capacitar enquanto nutricionista, indo além do que é ensinado na sala de aula e explorando as diversas áreas de atuação. Ao participar de uma empresa júnior, o estudante expande a sua perspectiva de futuro. É uma dinâmica e uma energia capazes de transformar a mentalidade e formar líderes e profissionais capacitados.



Logo da empresa júnior do curso de Nutrição.  
Fonte: Instagram da MeNutri (@menutriej).

## Inovalto: Criatividade e Inovação

*Raquel Santos Soares Menezes, Docente da UFV-CRP e Presidente da Inovalto.*

A inovação sempre foi uma potente mola propulsora do desenvolvimento humano e social. O que aconteceu, nos últimos anos, é que as inovações se intensificaram: tanto na quantidade, quanto na velocidade, quanto na intensidade com que ocorrem. Assim, cada vez mais, as universidades se tornam ambientes onde a inovação precisa ser estimulada. Não apenas no sentido de gerar ideias e soluções para problemas “imaginários” da sociedade, mas também, de gerar negócios que contribuam, de fato, para a solução de grandes problemas da atualidade e do futuro. É preciso olhar além dos nossos gabinetes, laboratórios e salas de aula – com foco nas dores “reais” do mundo e, dessa forma, combinar a credibilidade da pesquisa acadêmica, com as novas metodologias criativas, como o *design thinking*, centrando a busca de soluções no ser humano e suas necessidades.

Nesse sentido, além de investir na ambientação de espaços que favoreçam o pensamento criativo, necessário à inovação, precisamos cultivar formas de promover a construção de uma cultura empreendedora e aberta à inovação. E isso passa pela conexão de pessoas interessadas, curiosas e com a mentalidade aberta à inovação e ao empreendedorismo nas universidades. Além de espaços e pessoas criativas, o incentivo à inovação requer métodos adequados que irão nortear os processos de **ideação**, quando trabalhamos com ideias iniciais com potencial de negócio; **pré-aceleração e aceleração**, quando projetos já iniciados e com pelo menos um protótipo ou serviço teste pronto para ser aplicado e comercializado; ou ainda startups já em estágio comercial, aptas a passar pelo processo de **incubação**, por meio do qual receberão apoio na gestão, acesso a investidores e mercados, e desenvolver as competências empreendedoras do time e dos fundadores. Após serem graduadas nos processos de incubação, as startups podem vir a se tornar empresas residentes nos Parques Tecnológicos, a exemplo do que já ocorre em Viçosa, no Tecnoparq.



Inovalto em parceria de evento.  
Fonte: A autora.

Todos esses processos podem culminar no surgimento de novas empresas de base tecnológica que podem habitar o chamado “Ecossistema de Inovação”. Não necessariamente nos referimos aos espaços ou aos métodos quando falamos em ecossistema, mas nas interações entre pessoas e organizações – especialmente as universidades, governos, empresas já estabelecidas em busca de tecnologia e



Curso Startup Trail com a Inovalto.  
Fonte: A autora.

inovação ou aquelas em estágios iniciais com negócios inovadores que podem atender ao mercado final, de consumidores ou outras empresas.

Na UFV Campus Rio Paranaíba, a Inovalto – Centro de Empreendedorismo, Inovação e Tecnologia, vem atuando, nos últimos anos, como agente interno e externo do nosso campus nas conexões desse ecossistema. Internamente, realizamos cursos, palestras, eventos e projetos para fomentar o surgimento de novas startups e disseminar a cultura empreendedora no campus – entre discentes, docentes e servidores técnicos. Dois exemplos dessas ações foram o curso “Startup Trail”, promovido com a parceria do SEBRAE, em 2022, e o Programa VUEI (Vivência Universitária em Empreendedorismo e Inovação) – com bolsas para 6 estudantes de graduação, oferecidas pela Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico de MG, em 2023. No ambiente externo, temos buscado ser o canal que liga a universidade e as startups potenciais às empresas da região, além de mapear e buscar viabilizar as demandas de capacitação dessas empresas, no que se refere à inovação e ao entendimento deste novo cenário competitivo.

Essa interação entre todos os agentes – universidades, empresas, governo e sociedade – é a força que roda a engrenagem da chamada hélice tríplice (ou quádrupla), crucial para que a inovação e o empreendedorismo possam ser vetores do desenvolvimento local e sustentável em qualquer região do mundo. Assim, colocar Rio Paranaíba e a UFV-CRP nesse mapa da inovação nacional é um dos objetivos da Inovalto.

## Você Lembra o que Comeu Ontem? A Importância da Atenção ao se Alimentar

*Cassiana Regina de Góes, Docente da UFV-CRP.*

Você provavelmente comeu alguma coisa nas últimas horas. Consegue se lembrar do que comeu, do sabor, do aroma e da textura do alimento? Não ter resposta clara para essa pergunta é mais comum do que se imagina, porém preocupante. Um relatório de 2011 do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos indicou que os americanos gastam 153,5 minutos do dia comendo e bebendo. Mais da metade desse tempo (86,5 minutos) foi gasto enquanto fazia outra coisa, como assistir televisão ou mexer no celular. Quando estamos trabalhando, dirigindo, lendo, assistindo televisão, entre outras atividades, enquanto estamos comendo, não temos plena consciência do que (e quanto) comemos. E essa inconsciência no ato de se alimentar pode estar contribuindo para o surgimento de doenças.

Apresentamos demasiada preocupação com a escolha dos alimentos, mas, como vamos comer é tão importante quanto o que comemos. Comer com pressa, engolir a comida sem mastigar ou fazer outras coisas no momento da refeição são hábitos que prejudicam os processos digestivos, nosso reconhecimento de saciedade e a nossa saúde.

Quando engolimos a comida sem mastigar direito a digestão é mais lenta. A mastigação correta ainda beneficia a saúde dos dentes, o tônus muscular da boca e da língua, e previne alterações nas arcadas dentárias, que podem causar dores crônicas de cabeça.

Em termos de saciedade, o ato de comer distraído pode levar a excessos alimentares e ganho de peso. Conforme comemos e bebemos, nosso estômago se enche, ativando os receptores de estiramento, que enviam mensagens de saciedade ao cérebro. Mensagens de saciedade adicionais são enviadas quando o alimento chega ao intestino, porém esse



Tirinha do Garfield.  
Fonte: Facebook do Garfield.

processo não acontece imediatamente, podendo levar 20 minutos ou mais para o cérebro perceber que já estamos saciados. Portanto, comer muito rápido não permite que esse intrincado sistema tenha tempo suficiente para funcionar, tornando mais fácil comer demais sem perceber.

Outra desvantagem é que quando comemos enquanto fazemos outras atividades, estamos sendo privados da oportunidade de desfrutar

plenamente da comida, o que pode levar à sensação de incompletamente satisfeito e continuidade da refeição na tentativa de obter satisfação. Por isso, devemos dar a alimentação a atenção que ela merece. Precisamos exercitar mudanças no comportamento alimentar na hora das refeições e praticar o que chamamos de comer com atenção plena (ou, em inglês, *mindful eating*).

O comer com atenção plena (*mindful eating*) é uma aplicação de uma abordagem mais ampla à vida, chamada *Mindfulness* (atenção plena), um conhecimento milenar cujo objetivo é justamente permitir o foco no momento presente. Envolve estar plenamente consciente do que está acontecendo dentro e ao seu redor no momento. Você pode praticar a atenção plena durante qualquer atividade diária – incluindo comer.

O comer com atenção plena inclui perceber as cores, cheiros, sabores e texturas de sua comida. Também significa livrar-se de distrações como televisão, leitura ou trabalho no computador. Ao prestarmos atenção ao alimento enquanto comemos evitamos padrões negativos de alimentação, como comer compulsivamente em momentos de tristeza ou estresse. Ou seja, a atenção plena auxilia na eficiência do processo digestivo, e na conexão com o corpo, permitindo a maior percepção dos sinais de fome e saciedade, trazendo benefícios para saúde e qualidade de vida!

Como a alimentação de forma consciente pode ser um conceito novo, é importante que se comece gradualmente. Institua em, ao menos, uma refeição por dia ou semana a atenção plena, comendo de maneira mais lenta e atenta.

Como fazer isso? A seguir algumas dicas:



Mind Full or Mindful.  
Fonte: Site Deviantart.

## Dicas para comer de maneira mais lenta e mais atenta:

- Ache um espaço calmo para comer. Isso auxilia na sensação de tranquilidade interior, necessária para acalmar os pensamentos e focar na refeição.
- No início da refeição, ajuste um cronômetro para 20 minutos. Reserve esse tempo para comer uma refeição de tamanho normal. Controle-se para fazer sua refeição durar até o cronômetro disparar.
- Faça essa refeição sem distrações. Coloque o celular no silencioso e o deixe longe da mesa. Desligue a TV.
- Ao colocar o alimento na boca pense apenas nele. É muito fácil pensar na próxima mordida sem se concentrar na comida que está em sua boca.
- Envolve todos os sentidos. Observe os sons, cores, cheiros, sabores e texturas da comida e como você se sente ao comer.
- Abaixar o garfo entre as mordidas.
- Dê pequenas mordidas e mastigue bem.
- Comer devagar pode ser difícil, no começo. Experimente comer com a mão não dominante; se você for destro, segure o garfo com a mão esquerda ao levar a comida à boca ou use pauzinhos, se você normalmente não os usa.
- Antes de repetir o prato ou comer a sobremesa, respire fundo e pergunte a si mesmo: “Estou com fome?”



Se quiser saber mais sobre o assunto, acompanhe os perfis no Instagram “@debemcommeuprato” da nutricionista Nathália Petry e o perfil do Nutricionista João Motarelli (@joaomotarelli\_) Fundador do Instituto de Consciência Alimentar. Para aprofundamento sugiro os livros *Mindful Eating: Comer com Atenção Plena* de autoria de Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo e *Comer intuitivo: Faça as pazes com a comida* de Evelyn Tribole e Elyse Resch.

Agora que já sabe da importância da atenção ao se alimentar, tente seguir as dicas acima, porém não se cobre tanto se não conseguir, pois *Mindfulness* também é sobre não julgamento. O mais importante é estar disposto e tentar... Por isso, se possível, quando for comer: apenas coma!



## Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em:

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

HAMRICK S., KAREN AND MCCLELLAND, KET. **Americans' Eating Patterns and Time Spent on Food: The 2014 Eating & Health Module Data**, EIB-158, U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service, July 2016. Disponível em:

[https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/80500/60064\\_eib158.pdf?v=3102.3](https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/80500/60064_eib158.pdf?v=3102.3)

**Imagem Mindful.** Fonte: <https://www.deviantart.com/mondspeer/art/Mind-full-or-mindful-848165937>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Mindfulness - técnica de meditação que pode tratar doenças.** Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53253-mindfulness-tecnica-de-meditacao-que-pode-tratar-doencas>

NELSON, J. B. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. **Diabetes Spectrum**. 2017 Aug; 30(3): 171-174.

PERA P, et al. Influence of Mastication on Gastric Emptying. **Journal of Dental Research**. 2002;81(3):179-181. doi:10.1177/0810179

ROBINSON, E. et al. Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. **The American Journal of Clinical Nutrition**, Volume 97, Issue 4, April 2013, Pages 728–742, <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.045245>

**Tirinha Garfield.** Fonte: <https://www.facebook.com/tirinhasinteligentess/photos/s%C3%B3-termina-de-comer-quando-acaba-a-comidagarfield-jimdavis-gatos-cat-tirinhas-qu/3391268890942472/>

## Relato de Experiência de Estágio

*Isabella Inocente da Silva, Graduanda em Ciências Contábeis na UFV-CRP, Estagiária em Gestão de Custos, Despesas e Dados na empresa Banco Votorantim S/A.*

O estágio é uma das etapas mais aguardadas do curso, depois da aprovação do TCC, claro! A expectativa para essa etapa é exercitarmos, na prática, tudo que vivenciamos dentro das salas de aula, é o primeiro passo para jornada de nossas carreiras. Existem diversos modelos de negócios e cada empresa aborda um processo seletivo que se encaixa com os seus princípios, sendo importante se informar sobre cada um deles. Além disso, é necessário se manter atento ao calendário e acompanhar cada etapa, atualmente existem diversas plataformas que te atualizam sobre as vagas disponíveis.

Realizei meu cadastro na plataforma Empower e semanalmente recebia em meu e-mail informações bem completas sobre oportunidades de estágio. Interessei muito pela vaga no Banco BV e me aprofundei ainda mais sobre sua história: É um dos maiores bancos privados do Brasil, é protagonista na busca por resultados sustentáveis e relações leves, foi eleita a melhor empresa nacional para se trabalhar em 2019 e atua com o propósito de tornar a vida financeira das pessoas mais tranquila, de maneira corajosa, correta, simples e parceira. O processo seletivo foi feito pela Eureka em parceria com o Banco BV, após a inscrição, realizei testes de personalidade e criei um projeto que se encaixasse com os compromissos ESG para até 2030.

Recebi a notícia que havia passado para as próximas etapas, sendo uma dinâmica em grupo e, caso aprovada, uma entrevista com o responsável pela área. Nesse intervalo tivemos uma reunião com o time da Eureka e recebemos alguns materiais para estudar, li muito sobre a cultura, história, projetos realizados e parcerias do Banco BV, além de acompanhar suas redes sociais. O processo da dinâmica foi tranquilo, o grupo ficou livre para resolver um case, se organizar na apresentação e individualmente apresentar um pitch de 1 minuto e meio contando nossa história, singularidades e porquê desejávamos a vaga. No mesmo dia soube da aprovação para a etapa da entrevista e a realizei individualmente



Isabella Inocente da Silva.  
Fonte: A autora.

com a coordenadora da área acompanhada de mais duas representantes do RH.

A entrevista funcionou como um bate-papo, me apresentei e contei minha trajetória, dei ênfase nas minhas vivências dentro da UFV-CRP, sobre como atuei como monitora, diretora na ECAP.Jr, empresa júnior do curso de Ciências Contábeis, e participei na organização de alguns eventos. As experiências que tive o privilégio

de vivenciar dentro da UFV-CRP deram um *up* na minha apresentação e no meu currículo, também ajudaram a me desenvolver profissionalmente e amadurecer, sendo uma das minhas melhores escolhas. Depois de uma semana recebi a notícia que havia sido aprovada, foram mais de 6.500 inscritos e apenas 37 estagiários aprovados no final.

Após a aprovação é preciso providenciar os documentos necessários para prosseguir com o estágio, a Diretoria de Extensão e Cultura da UFV-CRP deu total apoio e auxílio, o que facilitou muito esse processo. Iniciei o meu estágio em fevereiro/2023, o BV oferece um *onboarding*, acolhendo os novos estagiários para tirar as dúvidas sobre benefícios, explicar sobre o sistema utilizado, apresentar as áreas e segmentos, etc. Depois iniciamos em nossas áreas e participamos dos programas de trilha e desenvolvimento de carreira.

No decorrer do estágio iremos atuar colocando em prática o que aprendemos durante o curso, mais do que isso iremos vivenciar um ambiente corporativo com casos reais, problemas e imprevistos, indo além dos ensinamentos acadêmicos e vivenciando na prática experiências que desenvolvem inteligência emocional.

É extremamente gratificante atuar na empresa dos seus sonhos, a UFV-CRP é a porta de entrada para grandes trajetórias, por isso é importante aproveitar todas as oportunidades ofertadas durante a formação, seja monitoria, empresa júnior, comitês de organização, etc. Além de adquirir experiências, é possível se acostumar com o ambiente corporativo, aprimorando o trabalho em equipe, fala, empatia, resolução de conflitos entre outros.

Além disso, é muito importante manter o LinkedIn atualizado, fazer posts e interagir para trocar experiências e dicas com outras pessoas, durante o meu processo seletivo encontrei outra aluna da UFV que havia estagiado no BV, ela aceitou meu convite e



Kit de objetos da empresa.  
Fonte: A autora.

conversou muito comigo, me dando dicas e conselhos, não tenha medo ou vergonha de perguntar, sejam corajosos para tentar, afinal, o estágio é para isso, começar!

Procure pesquisar sobre a empresa, principalmente sobre seus princípios e pilares, e esteja preparado para perguntas como: "por que você deseja fazer parte do nosso time?", "fale um pouco sobre você" e "o que te torna diferente?".

É muito importante ser confiante e se conhecer, falar claramente e devagar e respeitar a fala/tempo dos demais. Eu sei que dá um frio na barriga, mas com paciência e dedicação, tudo é possível! Ah, e não se esqueça de cronometrar o seu tempo, pontualidade é crucial.

Aos leitores, gostaria de frisar a importância de se dedicarem ao estágio, tenham pensamento crítico, participem ativamente durante as aulas na universidade, estejam dispostos a se comunicar e principalmente questionem sempre! Agradeço a UFV-CRP pelas experiências vivenciadas durante a minha trajetória, e a DXC pelo convite e oportunidade de contar a minha história.

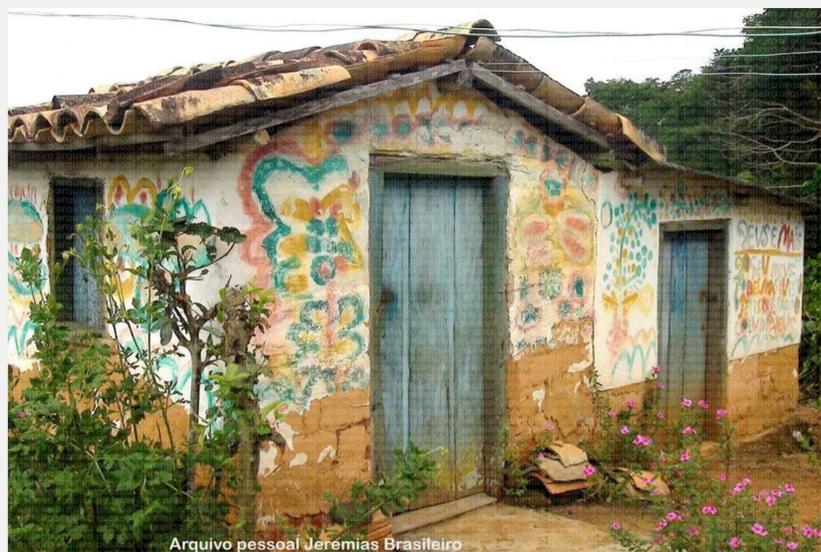


Imagem do escritório da empresa.  
Fonte: Época Negócios.

## A Felicidade é uma Casa Colorida

*Jeremias Brasileiro, Colunista da Seção História, Cultura e Memória.*

Nesta vida passageira, em que vivemos, há diversas possibilidades de ser feliz. Estar em paz consigo mesmo e convivendo com a natureza é uma das formas mais incríveis que já presenciei em algumas de minhas andanças por Minas Gerais. Há pessoas que são felizes tendo um lar; outras que se realizam tendo um carro; algumas que ficam alegres em viverem rodeadas de amigos e há, quem se realize pintando sua casa com as cores que deseja.



Casa na zona rural de Rio Paranaíba - MG.  
Fonte: O autor.

Evidente que essas conjugações de felicidade alteram o comportamento cotidiano das pessoas, e nem sempre são compreensíveis para a maioria de nós que estamos, por vezes, acostumados a determinados padrões de vida social e quando nos deparamos com o inusitado, ficamos surpresos, chocados ou mesmo encantados. Dificilmente compreendemos que as coisas simples podem estar permeadas de felicidade; contudo, quando chegamos ao entendimento de que essas possibilidades existem, mudamos consideravelmente nossa visão de mundo.

Acompanhando a Gira de uma Folia de Reis na zona rural da cidade de Rio Paranaíba, no Alto Paranaíba, deparei-me com uma singela casa, cujas paredes estavam ornamentadas por pinturas; a dona da casa, uma artista sem pincel, fazia de sua residência um mural colorido cheio de vida. Um lugar que cheira a sossego e aconchego. Rego d'água a passar perto da cozinha, uma casinha povoada de desenhos que despertam nosso olhar para um tempo de reflexões.

O cenário é realmente deslumbrante. Pensar que janeiro, das Foliias de Reis, levou-me a um santuário de fé plantado em pleno cerrado, cercado de pastos e matas, fez-me pensar como é bonito e possível uma pessoa se realizar a partir do momento em que concretiza seus propósitos. Compreendi que certos modos de viver são mais reais do que nossa modernidade oferece.

## Belezas Naturais - Cachoeira da Braga (Bem Inventariado - Sítio Natural)

*Mauriza Alves Galvão Silva, Secretária de Cultura, Turismo, Esporte e Lazer.*

A cachoeira da Braga é um sítio natural formado pelo Córrego Lombeira, procurado pelos moradores do distrito de Abaeté dos Mendes, município de Rio Paranaíba/MG, para lazer. Em época de estiagem possui duas quedas d'água de, aproximadamente, 1,5 metro de altura. O poço de água tem, aproximadamente, 3 metros de diâmetro e é raso. A mata ciliar do entorno está bem preservada.

O acesso, saindo da Igreja Nossa Senhora da Abadia, inicia-se em via pavimentada com asfalto por, aproximadamente, 200 metros. A partir daí, a pavimentação da via é de terra e a vegetação é típica do Cerrado. O sítio analisado é uma paisagem natural contemplativa. O acesso é feito por terreno plano coberto por vegetação rasteira e abertura na mata que chega a uma escada de pedra natural do local. A área se caracteriza pelo relevo predominantemente plano.

Os principais rios da região são: Paranaíba e São João. A cobertura vegetal pode ser resumida em dois tipos de biomas principais: Mata Atlântica e Cerrado. Em função do local ser frequentado quase que, exclusivamente, por moradores de Abaeté dos Mendes, a área da cachoeira está preservada e não apresenta intervenções.

Fotografias: Ação do Setor de Patrimônio Cultural, através da Secretaria de Cultura, Turismo e Lazer, a Secretária Mauriza com o Secretário de Educação, Júlio Fernandes, juntamente com alunos e professores da Escola Municipal João Antônio Mendes da comunidade de Abaeté dos Mendes.



Cachoeira da Braga.  
Fonte: A autora.



Visita à cachoeira da Braga.  
Fonte: A autora.



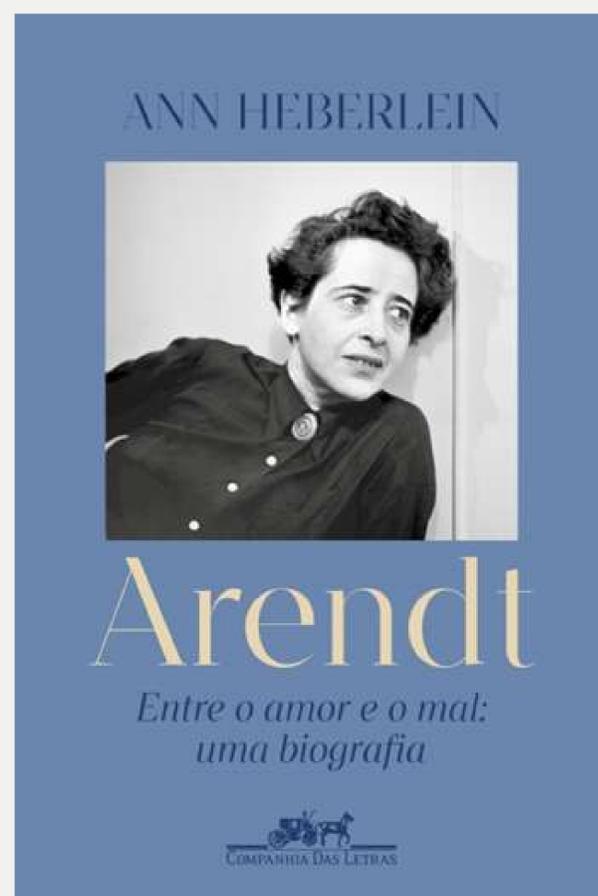
Visita à cachoeira da Braga.  
Fonte: A autora.

## Um Retrato Terno e Amoroso de Hannah Arendt

*Luís André Nepomuceno, Docente da UFV-CRP e Colunista da Seção Resenha.*

A recente biografia de Hannah Arendt, escrita pela pesquisadora sueca Ann Heberlein, doutora em teologia e ética, não é o primeiro nem o mais importante registro publicado no Brasil acerca da vida de uma das mais extraordinárias pensadoras do séc. XX. A extinta editora Relume Dumará publicou em 2002 o clássico da psicanalista Elisabeth Young-Bruehl, *Hannah Arendt: por amor ao mundo* (original de 1982), um complexo retrato de Arendt que percorre uma rica documentação deixada pela própria biografada, de quem a autora fora amiga e aluna na New School for Social Research, em Nova York. Young-Bruehl, que também biografou Anna Freud, filha do fundador da psicanálise, recebeu prêmios e a boa acolhida de público e de crítica pelo seu trabalho. Em 2007, a Record publicou *Nos passos de Hannah Arendt*, da jornalista Laure Adler, cujo foco está no tratamento da história judaica recente e nas questões que a envolvem, como o sionismo e a criação do Estado de Israel em 1948.

A biografia de Hannah Arendt escrita por Ann Heberlein talvez não tenha a profundidade e o alcance das suas antecessoras, mas, a despeito de lacunas importantes, tem pelo menos dois méritos: 1) há ali uma admirável capacidade de síntese dos fatos e dos conceitos históricos e políticos que permeiam a “era dos extremos”, no dizer de Eric Hobsbawm, podendo o livro servir como uma espécie de introdução à obra de Arendt para aqueles que não a conhecem; 2) a análise dos sentimentos e das percepções subjetivas de Arendt sobre os acontecimentos históricos e as pessoas que estiveram ao seu redor adquire um olhar profundo e filosófico, na medida em que a autora debate temas sensíveis que envolvem tanto a vida quanto a obra de Arendt, como o amor, o mal e o perdão, que foram intensamente debatidos por filósofos e teólogos, assim que a humanidade se deu conta dos horrores do nazismo na Segunda Guerra Mundial.



Livro resenhado.  
Fonte: Companhia das Letras.

Hannah Arendt era de uma família de judeus alemães secularizados, para quem a religião teve pouca ou nenhuma importância e para quem a política, o socialismo e os conflitos de classe eram elementos centrais da existência. Na década de 30, refugiou-se na França e, a partir da década de 1940, nos Estados Unidos, fugindo das perseguições do nazismo. Na França, esteve num campo de internação para mulheres (não era exatamente um campo de concentração), inicialmente sob a tutela do exército francês, mas depois tomado pelos nazistas. Assumiu sua identidade judaica, aderindo ao movimento político da Federação Sionista da Alemanha, denunciou as práticas antissemitas da imprensa alemã, ajudou crianças judias na França a reencontrar sua pátria em Israel, escreveu sobre direitos humanos, política, antissemitismo, violência e especialmente sobre o mal. Nos Estados Unidos, conseguiu guarida pelo resto da vida, obteve cidadania americana juntamente com o marido Heinrich Blücher e, por fim, escreveu boa parte de sua obra.

Em meio a esse amontoado de fatos históricos, a biografia destaca a jovem Hannah com menos de vinte anos, estudando na Universidade de Marburgo, na Alemanha, e apaixonando-se pelo já célebre filósofo Martin Heidegger, numa relação complexa e mal resolvida, que vai durar a vida inteira. Heidegger era casado e parece ter decepcionado Hannah profundamente com esperanças vãs. Mas a decepção maior viria depois: ao longo de toda a história da ascensão do nazismo, o filósofo alemão deu mostras de antissemitismo (embora tenha negado isso veementemente), foi membro do Partido Nacional-Socialista dos Trabalhadores Alemães, o partido nazista, de 1933 a 1945, e tudo leva a crer que ele sabia dos fatos ocorridos nos campos de concentração, tendo inclusive culpado os judeus pelos fatos ocorridos. Arendt, anos depois, escritora já famosa, esteve disposta a perdoar Heidegger por todo esse passado, o que incluía o retorno de um convívio amistoso, o esforço por trazer o amigo novamente ao público (ele fora inclusive proibido de lecionar na Alemanha) e a tentativa de reatar novos diálogos com quem fora conivente com um dos maiores genocídios da história da humanidade. Enquanto restabelecia sua amizade com o ex-simpatizante do nazismo, Arendt publicava *Origens do totalitarismo* (1951), um clássico definitivo sobre os movimentos totalitários que eclodiram no século passado, como o antissemitismo, o fascismo de massas e o comunismo stalinista.

Esse é o tema mais sensível e mais bem delineado da biografia de Anne Heberlein. É por meio das relações de Arendt com Heidegger que a biógrafa reflete sobre o perdão,

para além de suas implicações religiosas e teológicas, e sobre a oposição entre o amor e o ódio. Arendt havia começado sua vida acadêmica com uma tese doutoral sobre o amor na obra de Santo Agostinho, e mesmo anos depois, o impacto desse estudo daria respostas para o problema do mal. Em 1961, ela esteve em Jerusalém para cobrir os episódios do julgamento de Adolf Eichmann, o tenente-coronel nazista responsável pela logística das deportações de judeus para campos de extermínio nas zonas ocupadas pelos alemães, especialmente no leste europeu, durante a guerra. Esse fato a levaria a escrever um de seus mais controversos livros, *Eichmann em Jerusalém: um relato sobre a banalidade do mal*, em que ela reflete sobre o conformismo da consciência medíocre diante da banalização da crueldade nas culturas totalitárias.

A leitura do retrato terno e amoroso escrito por Ann Heberlein revela que, se alguém imaginou os debates políticos de Hannah Arendt como temas superados no começo do séc. XXI, infelizmente esteve enganado. O retorno do fascismo, alimentado pelas redes sociais como uma reação violenta aos direitos humanos e às conquistas sociais e trabalhistas das últimas décadas, deixam claro que, como nunca, é preciso ler e compreender profundamente a mensagem de Hannah. Seu zelo pela humanidade e a nobreza de seus temas, o amor, o perdão, os direitos humanos, a cidadania garantida pelo estado, mostram que Arendt é hoje uma leitura obrigatória.



Heberlein, Ann. *Arendt, entre o amor e o mal: uma biografia*.  
São Paulo: Companhia das Letras, 2021.



## Hino Nacional Brasileiro

*Meire Gisele Rocha, Servidora da Diretoria de Extensão e Cultura da UFV-CRP.*

Em 13 de abril comemora-se o dia do Hino Nacional. De acordo com a Constituição Federal, vigente desde 1988, esse é um dos símbolos da Pátria Brasileira, assim como a bandeira, as armas e o selo.

A melodia foi composta no período em que D. Pedro I abdicou do trono em favor de seu filho, D. Pedro II e teve outras letras até a Proclamação da República, fato que levou à mudança nos símbolos nacionais, a fim de

“apagar” os traços característicos do período imperial, dessa forma, organizou-se um concurso para escolher o novo hino nacional e, dentre as 29 composições inscritas, a melodia de Francisco Manoel da Silva foi escolhida, porém a letra composta por Joaquim Osório Duque Estrada não participou do pleito, e só foi juntada à melodia do hino 48 anos depois da morte de Manoel da Silva.

Importante destacar que a composição poética não foi elaborada com a finalidade atual, ser o hino do país, embora exalte a grandeza da nação, suas lutas e exalte vários elementos nacionais. Para a execução do hino nacional algumas regras devem ser observadas: entre elas ficar de pé, em silêncio, atitude de respeito, além disso, a lei que trata dos símbolos nacionais define que os civis do sexo masculino devem estar sempre com a cabeça descoberta e os militares em posição de continência, em sinal de respeito.

Art. 30. Nas cerimônias de hasteamento ou arriamento, nas ocasiões em que a Bandeira se apresentar em marcha ou cortejo, assim como durante a execução do Hino Nacional, todos devem tomar atitude de respeito, de pé e em silêncio, os civis do sexo masculino com a cabeça descoberta e os militares em continência, segundo os regulamentos das respectivas corporações. (Lei no 5.700, de 1º de setembro de 1971)

A cada estrofe o poeta faz alusão a um elemento e/ou característica do país,



Bandeira do Brasil.  
Fonte: Canva.

enaltecendo a força, a beleza e as riquezas da jovem nação brasileira. Dessa forma, na primeira estrofe, o compositor destaca o momento histórico da independência, o brado/grito de liberdade proferido por Dom Pedro, às margens do plácido/calmo rio Ipiranga e ato de bravura “vida ou morte” em prol da emancipação. Após a proclamação da independência, (o grito) “o sol da liberdade brilhou no céu da pátria com raios esplêndidos (fúlgidos). O local do grito da independência e suas imediações, serviram de inspiração para denominar o atual bairro do Ipiranga em São Paulo.

Em sequência, o autor retrata um Brasil de imensa grandeza territorial, cujo seja espelho dessa grandiosidade. E ao longo de todo o hino, enfatiza as belezas naturais, citando a luz do céu azul e límpido em que a constelação Cruzeiro do Sul resplandece. E essa terra grande e repleta de riquezas, o poeta descreve também como uma mãe gentil, por todos amada, “pátria amada e idolatrada/dos filhos deste solo és mãe gentil”.

No decorrer das estrofes, reiteradamente, ele cita a grandeza e as potencialidades naturais “o som do mar e a luz do céu” fazendo referência ao Brasil como o mais bonito (“florão” coroa ornada de flores e pedras preciosas) país da América (novo mundo), uma terra fértil, farta, gigante, cheia de riquezas, diversidade e preciosidades, representada, entre outros elementos, pelos campos, bosques, matas e flores.

Ele ainda faz referência à Bandeira, um dos símbolos nacionais, carregado de estrelas simbolizando os estados da federação “lábaro/flâmula verde-louro estrelado”. O compositor enaltece, ao longo de todo o poema, a grandiosidade da nação, que segundo ele, tem um passado repleto de glórias e a expectativa de um futuro promissor, visto que aliada às qualidades naturais, tem-se a força dos filhos deste solo, os quais não fogem a luta, um povo aguerrido, forte, batalhador e determinado.

O poema, hino ou canto de exaltação da pátria, foi elaborado com linguagem poética requintada, com inversão de alguns termos/frases e com um vocabulário mais erudito, característica essa que, diversas vezes, dificulta a compreensão do texto em toda a sua profundidade.

## Referências

BRASIL. **Lei nº 5700 de 1º de setembro de 1971**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l5700.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l5700.htm). Acesso em: 11 de fev. 2023.

PONTES, Marcio Martins. **Hino Nacional Brasileiro: curiosidades sobre o assunto**. SABRA, 2022. Disponível em: <https://www.sabra.org.br/site/hino-nacional>. Acesso em: 12 de fev. 2023.

## Banco de Talentos da Diretoria de Extensão e Cultura da UFV-CRP

*Equipe da Diretoria de Extensão e Cultura da UFV-CRP.*

A Diretoria de Extensão e Cultura (DXC), tem por função e missão: promover, apoiar, incentivar e coordenar a realização de atividades no âmbito da extensão universitária e da Cultura no Campus UFV Rio Paranaíba.

Entre o rol de atividades encontram-se: exposições, feiras, mostras, projetos, apresentações artísticas e culturais, cursos, etc. Dessa forma, com intuito de ampliar a participação dos membros da comunidade acadêmica nessas ações, criou-se um banco de talentos permanente, a fim de fazer um cadastro de estudantes e servidores, comunidade acadêmica, interessados em participar das diversas atividades propostas, sejam elas remuneradas (com possibilidade de bolsa) ou não (colaboração voluntária).

Além de revelar e captar talentos, a presente proposta pretende valorizar os inúmeros artistas locais e motivá-los a expor seus trabalhos e apresentar suas habilidades, por meio da oferta de oportunidades e de parcerias para a realização de eventos e atividades artísticas e culturais.

Em 2023, assim como no decorrer do ano anterior, a DXC pretende oferecer uma diversidade de atividades nas áreas de extensão e cultura (cursos, oficinas, minicursos, exposições e apresentações artísticas e culturais) para as comunidades acadêmica e externa.

Dessa forma as pessoas interessadas em participar e colaborar com a realização e oferta de eventos culturais e artísticos da UFV Campus Rio Paranaíba inscritas poderão ser contatadas em casos de projetos e eventos em suas áreas de interesse e habilidades.



**PARTICIPE DO  
NOSSO BANCO  
DE TALENTOS!**



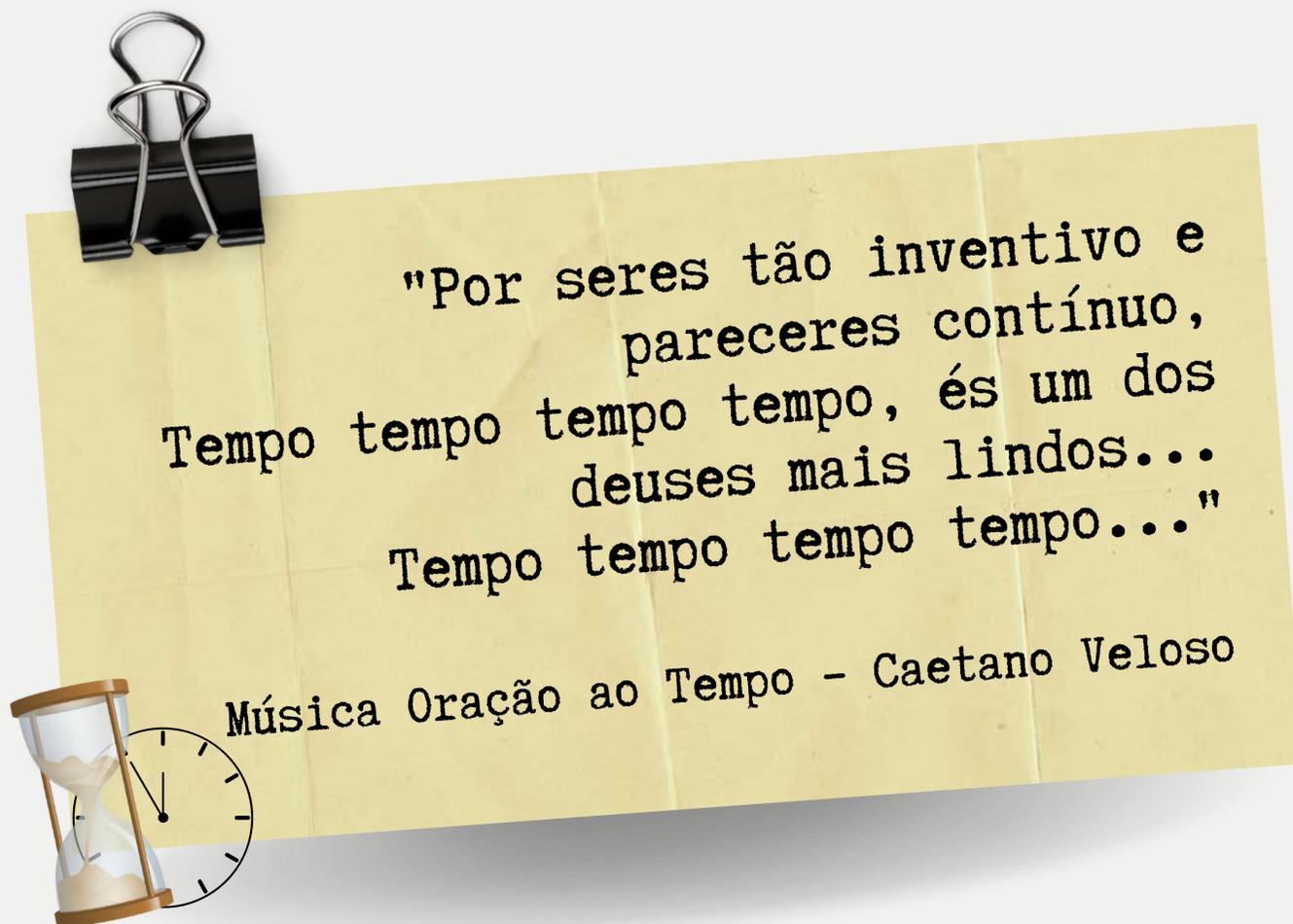
Se deseja fazer parte, inscreva-se por meio do formulário disponível na página da Diretoria de Extensão e Cultura, conforme link a seguir: <https://forms.gle/2YUs4jS5J7EgQps6A>

## Tiras de Armandinho - Alexandre Beck

*Karine de Oliveira Gomes, Docente da UFV-CRP.*



Fonte: Página Armandinho no Facebook - @tirasarmandinho.



## Datas Comemorativas Destaque do Mês de Março e Abril

### Mês de Março

- 01 - Dia do Turismo Ecológico
- 08 - *Dia Internacional da Mulher*
- 12 - Dia do Bibliotecário
- 14 - Dia do Vendedor de Livros
- 15 - Dia da Escola e Dia Mundial do Consumidor
- 20 - Dia Internacional da Felicidade
- 20 - 24 - *Festival Cultura de Boas-Vindas UFV-CRP*
- 21 - Dia Mundial da Poesia
- 22 - Dia Mundial da Água
- 27 - Dia do Circo e Dia Mundial do Teatro
- 28 - Dia do Revisor e Dia do Diagramador
- 31 - Dia da Saúde e Nutrição

### Mês de Abril

- 07 - Dia Mundial da Saúde
- 08 - Dia Nacional do Braille
- 09 - Dia Nacional da Biblioteca
- 13 - Dia do Hino Nacional Brasileiro
- 15 - Dia Mundial da Arte
- 19 - Dia do Índio
- 18 - Dia de Monteiro Lobato
- 21 - Tiradentes
- 22 - Descobrimento do Brasil
- 23 - Dia Mundial do Livro
- 25 - Dia da Contabilidade
- 28 - Dia da Educação



## Homenagem - Dia Internacional da Mulher

A Diretoria de Extensão e Cultura homenageia todas as Mulheres pelo seu dia e deseja reconhecimento, respeito e valorização por todas as qualidades, habilidades e por toda a diferença que fazem em todos os locais por onde passam e atuam.

E por meio das palavras de Bráulio Bessa reiteramos nosso respeito e admiração, também nossa sincera homenagem.

Feliz Dia Internacional da Mulher!



Um só dia  
Um só dia é muito pouco para celebrar a  
Mulher  
Um só poema  
Uma rosa  
Uma homenagem qualquer  
Palavras são muito pouco  
Não importa o que eu disser  
E mesmo assim  
Dizer é o meu dever  
É dever da humanidade reconhecer que  
a mulher  
É força  
É dignidade  
É o que é e o que quer ser  
E ela quer ser liberdade  
Quer ser mãe  
Quer ser artista  
Ser sozinha, aventureira

Empresária, agricultora  
Ser juíza, sacoleira  
Quer ser talvez Bossa Nova  
Mas também quer ser Funkeira  
Quer ser simples, popular  
Quer ser a jóia mais cara  
Quer ser muitas e ser plural  
E ainda assim, quer ser rara  
Quer ser livre, corpo e mente  
Quer ser e é diferente  
E a diferença é clara  
A diferença é a força  
A garra, a resistência  
A coragem, a sabedoria  
A pressa e a paciência  
É tão claro e evidente  
Ser igual e diferente  
Faz parte da sua essência  
Feliz dia Internacional da Mulher.

- Bráulio Bessa -

## Homenagem - Dia Internacional da Mulher

Na oportunidade, expressamos a nossa homenagem especial às **Mulheres UFV-CRP**. Mulheres que com seu talento, competência e dedicação, brilham e fazem a UFV brilhar!



**Cléria Souza Silva Moraes**, trabalha na UFV-CRP desde 2019, como Auxiliar de Serviços Gerais



**Dirce Geralda da Rocha**, trabalha na UFV-CRP desde 2017 como Auxiliar de Serviços Gerais



**Elianar Silva de Abreu**, trabalha na UFV-CRP desde 2009, como Auxiliar de Serviços Gerais



**Valdete Vieira Silva Araújo**, trabalha na UFV-CRP desde 2014 como Auxiliar de Serviços Gerais



**Projetos Mulheres AGRO UFV-CRP e Girl Up UFV CRP**

**Virgínia Souza Santos e Rejane Nascentes**, Diretora de Extensão e Cultura e Vice-Reitora da UFV-CRP

