

# UVV POST



UNIVERSIDADE  
**VILA VELHA**  
ESPÍRITO SANTO

*Publicação semanal interna  
Universidade Vila Velha - ES  
Produto da Comunicação Institucional*

# O TRABALHO NÃO PAROU

*UVV-ES acelera obras de reformas e expansão no período das férias para o retorno dos alunos e dos professores*



Mais um ano letivo tem início e, durante as semanas de férias, a UVV-ES trabalhou, incansavelmente, para recepcionar, da melhor maneira possível, seus alunos (veteranos e calouros) e os demais membros das suas comunidades acadêmica e administrativa.

Como resultado disso, algumas mudanças na parte estrutural dos *campi* Boa Vista e Nossa Senhora da Penha (Biopráticas) da Universidade já podem ser percebidas pelos estudantes e professores que retornam do descanso.

**Os trabalhos foram desenvolvidos pelo Departamento de Engenharia e Obras e o Departamento de Manutenção da Instituição. Seguem alguns exemplos:**

Reforma dos banheiros do Cineteatro para adequá-los às normas vigentes da NBR 9050, com a inclusão de um banheiro para portador de necessidades especiais. Ainda, os banheiros feminino e masculino foram completamente reformados, adquirindo ares mais modernos;

Troca do carpete e dos painéis em madeira do Cineteatro, aliados a uma reforma no *foyer*, implementando um espaço decorado com painéis de marcenaria, espelhos, jardim seco e nova iluminação;

Reformas em banheiros das unidades acadêmicas (prédios) da Instituição;

Reparos elétricos e hidráulicos nos prédios da UVV-ES;

# O TRABALHO NÃO PAROU

*UVV-ES acelera obras de reformas e expansão no período das férias para o retorno dos alunos e dos professores*

Sobre a infraestrutura externa dos prédios, o Departamento de Engenharia e o Departamento de Manutenção promoveram a expansão do bicicletário, situado em frente ao Prédio Rosa. No outro acesso, foi realizado recapeamento do asfalto em frente ao Fórum, onde ocorreu, também, a instalação de barras de segurança no estacionamento destinado aos motociclistas;

Houve, também, a pintura interna do Hospital Veterinário, bem como a adequação da recepção;

Todos os andares da Policlínica receberam a manutenção de pintura e os reparos elétricos e hidráulicos necessários.

Na área externa do *Campus* Biopráticas, a estufa foi realocada em um espaço mais adequado, atendendo melhor ao fluxo e ampliando a área de estacionamento;



# O TRABALHO NÃO PAROU

*UUV-ES acelera obras de reformas e expansão no período das férias para o retorno dos alunos e dos professores*

Início da etapa final para a implantação de aparelhos de ar condicionado em todas as unidades acadêmicas (prédios) da Instituição;

Ainda, o Departamento de Manutenção realizou a marcação e consequente pintura de todas as faixas de pedestres e sinalizações presentes nos *campi* Boa Vista e Biopráticas;

Quem visitar a Biblioteca Central, também poderá notar que o prédio inteiro recebeu nova pintura interna. A Biblioteca também recebeu novos mobiliários.

Isso tudo foi feito nas semanas de férias. **Muitas outras novidades estruturais estão programadas para acontecer ao longo deste ano**, todas elas com o objetivo de proporcionar a infraestrutura adequada aos espaços de ensino, proporcionando uma ambiência apropriada e eficaz aos alunos e colaboradores da UUV-ES.



# O TRABALHO NÃO PAROU

*UVV-ES acelera obras de reformas e expansão no período das férias para o retorno dos alunos e dos professores*



A primeira e única Universidade particular do Espírito Santo está sempre empenhada na formação de cidadãos e profissionais para a construção de uma sociedade mais justa, inovadora, empreendedora e sustentável.

Alunos, professores e colaboradores administrativos, aproveitem bem e cuidem dessas melhorias, que só existem para auxiliá-los em seus estudos e em seus trabalhos.

**Um ótimo 2015 de aprendizado e crescimento para todos nós!**



# ALIMENTOS PARA OS DIAS DE CALOR

*Saiba o que comer e o que evitar para enfrentar o forte calor*



Já estamos na metade do verão e o calor não dá sinais de que dará trégua. Quem não se cuidar, poderá sofrer as consequências e ficar com a saúde física e mental prejudicada. Uma forma de diminuir os efeitos do forte calor é cuidar da alimentação e não cair nas armadilhas do prato.

A palavra de ordem para cuidar da saúde nesta época é “hidratação”. Não apenas beber água, mas ingerir alimentos que tenham eletrólitos, necessários para deixar as nossas células hidratadas. A coordenadora do curso de Nutrição aqui da UVV-ES, Ana Maria Bartels, explica que uma alimentação adequada para o verão é aquela que fornece uma hidratação correta para o nosso corpo.

# ALIMENTOS PARA OS DIAS DE CALOR

*Saiba o que comer e o que evitar para enfrentar o forte calor*

“Não existe, a princípio, uma alimentação para as estações do ano. Uma boa alimentação é aquela que fornece todos os nutrientes que o nosso corpo precisa para funcionar. Em um calor como este, anormal, a gente precisa, além de todos esses nutrientes que uma alimentação dita adequada nos fornece, um nutriente fundamental que é a água. E, também, os eletrólitos, que são as substâncias minerais encontradas nos alimentos, pois nos ajudam num processo fundamental nesse momento em que o calor é muito grande”, destaca a professora.



Ela conta que se a pessoa não conseguir fazer essa hidratação, o organismo vai sofrer e todas as funções do corpo serão prejudicadas, o que pode causar fadiga física e, até mesmo, intelectual. Em situações extremas, pode acontecer até mesmo desmaios.

**“A sugestão é que a pessoa alimente-se de nutrientes leves e ricos em água, como frutas, verduras, legumes, beba sucos (cuidado com o açúcar) e evite alimentos com muita gordura e proteínas que dificultam a digestão”**, alerta a professora.





UNIVERSIDADE  
**VILA VELHA**  
ESPÍRITO SANTO

**EXPEDIENTE**  
**UVV POST - JORNAL MURAL**  
Publicação semanal  
Ano 3  
Produto da Comunicação Institucional

**UVV-ES / SEDES-UVV-ES**  
Presidente: José Luiz Dantas  
Reitor: Manoel Ceciliano Salles de Almeida  
Vice-Reitora: Luciana Dantas

**COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL**  
Assessora de Comunicação Institucional: Daniela Almeida  
Jornalista: João Guerra  
Diagramação e Projeto Gráfico: Leonardo Vieira  
Fotografia: Sarah Dias  
Estagiárias: Janaína Muniz e Letícia Siller

**COLABORAÇÃO**  
Correção Ortográfica: Professor Roberto Ferreira

**www.uvv.br**  
**www.facebook.com/UVV.OFICIAL**  
Twitter: @uvves  
Sugestões de pautas: [pauta.institucional@uvv.br](mailto:pauta.institucional@uvv.br)  
Telefone: 27 3421-2089