



# O CAMALEÃO

O JORNAL DA FACIMPA



É DA COPPEXII ●

É DA COPPEXII – POR, LUCIANA COLARES

NAPED ●

# Encontro

*Esta é uma carta aberta a todos e todas que passaram pela COPPEXII durante esses quase 2 anos em que eu, Luciana Colares, estive sobre sua coordenação.*

CPA EM FOCO ●

Se procurarmos no dicionário a palavra “encontro” nos deparamos com algo semelhante a “junção de pessoas ou coisas que se movem em vários sentidos ou se dirigem para o mesmo ponto”. Interessantemente, quando pensamos em pesquisa e extensão nos deparamos com algo semelhante a um encontro. Uma junção de pessoas que se interessam sobre um mesmo tópico; um encontro de ideias; um encontro de debates sobre um mesmo tema ou temas distintos. Mas o sentido que gostaria de enfatizar da palavra, é realmente um conjunto de pessoas que se dirigem a um mesmo ponto, e na FACIMPA, esse ponto é um lugarzinho chamado COPPEXII, esse conjunto de letras que vão muito além da pesquisa e da extensão. A COPPEXII tornou-se um local de troca, de aprendizado, de conhecimento, aperfeiçoamento.

DE FRENTE COM A INCLUSÃO ●

Organização de eventos (contando deve ser mais 100), quatro jornadas acadêmicas, aberturas de ligas acadêmicas, processos seletivos de monitoria, processos de aprovação de projetos de extensão e pesquisa, cadastro e acompanhamento de ações de extensão, mobilidade acadêmica, auxílio e produção de artigos científicos, resumos de congressos, menções honrosas... são tantas as atividades que ficam sobre o “guarda-chuva” da COPPEXII que fazem com que o trabalho realizado fique quase que incontável. A COPPEXII fortalece os 3 pilares do ensino superior (ensino, pesquisa e extensão), e dentro daquela sala temos três pessoas dedicadas a desempenhar esse papel de forma maestral, cada qual com sua função e cada uma trabalhando em prol do crescimento da faculdade e do desenvolvimento acadêmico.

DE FRENTE COM A INCLUSÃO ●

A porta da COPPEXII estará sempre aberta para que muitas trocas sejam feitas, para que conselhos sobre a pesquisa (ou sobre a vida) sejam deixados, para que ideias de projetos sejam criadas, eventos sejam planejados, monitorias sejam executadas, choros sejam acalentados e encontros sejam formados.

Sejamos sempre encontro, sejamos sempre trocas de ideias.

ENTRETENIMENTO ●

*Com carinho, Luciana Colares.*

É DA COPPEXII

**NAPED**

Em novembro o NAPED finalizou a confecção do Manual Docente, criado pelo NAPED, para ser disponibilizado aos novos docentes. O manual se configura como um guia prático de normas e rotinas, assim como suporte de informações que o professor necessita saber para se familiarizar com os processos da IES. Do dia 21 a 24/11 aconteceu a 2ª edição Balão Premiado NAPED, que é uma ação que visa incentivar os docentes a atualizarem o currículo lattes e acessarem as plataformas institucionais, de forma dinâmica e descontraída. Aproveitando a oportunidade, convidamos todos dos docentes para a nossa Semana de Desenvolvimento Docente 2024.1 que começará dia 23/01 e está com uma programação superinteressante e que irá contribuir com as práticas docentes.

**MANUAL  
DOCENTE**



NAPED

CPA EM FOCO

**NAPED**

NUCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO E EXPERIÊNCIA DOCENTE

DE FRENTE COM A INCLUSÃO



DE FRENTE COM A INCLUSÃO



ENTRETENIMENTO

É DA COPPEXII

**CPA EM FOCO – POR, MONIC VIANA.**

Neste ano de 2023, a Comissão Própria de Avaliação (CPA) marcou presença em diversos aspectos da vida acadêmica na FACIMPA. Como já sabemos, a missão principal da CPA é impulsionar o desenvolvimento de uma instituição de ensino superior por meio da coleta de dados que refletem sua realidade. A CPA desempenha um papel crucial ao conduzir os processos de avaliação interna da IES, sendo uma ferramenta essencial para que a instituição obtenha um diagnóstico preciso de seu funcionamento. Os representantes da Comissão, familiarizados de perto com a realidade da IES, a partir de relatórios, proporcionam resultados de investigação que se tornam uma fonte valiosa de dados para superar desafios e promover melhorias.

Anualmente, realizamos duas avaliações da CPA, conscientes de que a avaliação efetiva faz toda a diferença. Em 2024, aspiramos que toda a comunidade acadêmica se sinta acolhida pela CPA e participe ativamente, contribuindo para a manutenção de um ensino de qualidade na FACIMPA. A CPA deseja a todos os acadêmicos um período de férias excepcional e espera recebê-los revigorados para mais um semestre letivo cheio de aprendizado e crescimento.

NAPED

CPA EM FOCO



DE FRENTE COM A INCLUSÃO



DE FRENTE COM A INCLUSÃO

ENTRETENIMENTO

É DA COPPEXII

### DE FRENTE COM A INCLUSÃO - POR ELISANDRA TOMÉ

Inclusão: um substantivo feminino que representa a integração plena de indivíduos com necessidades especiais em nossa sociedade, é mais do que uma simples palavra; é uma ação transformadora. Políticas de inclusão. Hoje, direcionamos nossa atenção à inclusão de alimentos destinados a pessoas intolerantes à lactose e ao glúten, reconhecendo a importância de atender, também, às suas necessidades específicas. Afinal, todos merecem desfrutar de uma vida plena e satisfatória, não é mesmo?

Para começar, você sabe o que é intolerância à lactose? E ao glúten? Conhece alguém que possua essas intolerâncias? Nesta edição, vamos te munir de informações importantes sobre esse assunto.

#### Intolerância à lactose

O que é: intolerância à lactose é a incapacidade de digerir lactose, um açúcar encontrado em laticínios, devido à falta da enzima lactase.

Causas: ocorre quando o paciente apresenta níveis insuficientes da enzima lactase, responsável por digerir a lactose. Não é o mesmo que alergia ao leite, que é uma resposta alérgica, enquanto a intolerância é uma falha enzimática.

Tipos: a intolerância à lactose pode ser primária (o indivíduo já nasce com propensão a tê-la) ou secundária (quando é adquirida ao longo da vida devido a algum problema intestinal).

Sintomas: incluem diarreia, cólicas abdominais, flatulência e abdômen distendido, aparecendo geralmente de 30 minutos a 2 horas após consumo de produtos com lactose.

Diagnóstico: geralmente baseado em sintomas; testes incluem: teste respiratório e teste de tolerância à lactose.

Tratamento: envolve redução ou eliminação de laticínios, com opções de produtos sem lactose ou suplementos de lactase para auxiliar na digestão.

#### Intolerância à Lactose Tem Cura?

Não há cura para a intolerância à lactose, mas geralmente evitar o leite, queijo e outros alimentos lácteos ajuda no controle. Algumas pessoas com essa condição podem lidar com pequenas quantidades delas, enquanto outras têm que eliminá-las completamente. Seu médico ou nutricionista pode ajudá-lo a descobrir a dieta correta e sugerir suplementos que possam ajudar.

NAPED

CPA EM FOCO

DE FRENTE COM A INCLUSÃO

DE FRENTE COM A INCLUSÃO

ENTRETENIMENTO

É DA COPPEXII

DE FRENTE COM A INCLUSÃO - POR ELISANDRA TOMÉ

### Intolerância ao glúten

O glúten é uma proteína presente em cereais como trigo, centeio, malte ou cevada, que, juntamente com a água, forma um tipo de gel, atuando como uma espécie de cola, que garante uma maior elasticidade em alimentos como pães, massas e biscoitos. No entanto, pessoas com doença celíaca, alergia ao glúten e pessoas que têm intolerância ao glúten, não conseguem digerir bem esses tipos de alimentos, podendo apresentar sintomas como distensão abdominal, diarreia e perda de peso.

NAPED

### O que causa intolerância ao glúten?

As causas da intolerância não são totalmente conhecidas, no entanto, é possível que a intolerância ao glúten possa ter origem genética ou acontecer devido à permeabilidade intestinal alterada. Além disso, também é possível que a intolerância aconteça devido a estes dois fatores juntos.

CPA EM FOCO

### Intolerância ao glúten tem cura?

A intolerância ao glúten é permanente e, por isso, não tem cura, sendo necessário retirar completamente o glúten da alimentação para os sintomas desaparecerem.

DE FRENTE COM  
A INCLUSÃO

Existem muitos alimentos que são naturalmente sem glúten e podem ser consumidos com segurança.

Além disso, muitos alimentos processados, como pães, massas e biscoitos, agora estão disponíveis em versões sem glúten. No entanto, é importante ler os rótulos dos alimentos com cuidado para garantir que eles sejam realmente sem glúten.

DE FRENTE COM  
A INCLUSÃO

Informações como estas, são de suma importância para você que tem uma dessas intolerâncias ou conhece alguém nesta situação, tendo conhecimento disto evita constrangimentos ainda, mas com a chegada das festas de fim de ano, vamos incluir em nossa ceia de

### Natal e ano novo à algo para esse público?

Os intolerantes à lactose e ao glúten devem redobrar atenção nessa época. Muitos alimentos das ceias têm esses itens. Ainda bem que dá para preparar os pratos tradicionais e novidades para ceia sem os ingredientes.

ENTRETENIMENTO

Fontes:  
[mdsaude.com](http://mdsaude.com)  
[tuasaude.com](http://tuasaude.com)

É DA COPPEXII

NAPED

CPA EM FOCO

DE FRENTE COM A INCLUSÃO

DE FRENTE COM A INCLUSÃO

ENTRETENIMENTO

**MEME DO EDITOR**



**ENTRETENIMENTO - POR HELEM MAYLINK**

O último mês do ano chegou trazendo dicas imperdíveis de filmes e livros para você conferir. Prepara a pipoca!

**#FICADICA #FILMES**



CLIQUE EM UM DOS BANNER'S PARA VER MAIS SOBRE O FILME

**#FICADICA #LIVROS**

**DE PLANTÃO COM O DOCTOR**

Voltando para a atualidade, Tarcísio Triviño escreveu esse livro para mostrar um pouco da rotina em plantão. Recheado de casos e episódios de um cirurgião plantonista, é um prato cheio para saber o que esperar. Se estiver se preparando para as provas de residência médica, inclusive, vale usar essa leitura como um incentivo sobre a área. Por meio das vivências do especialista, você conhecerá novas possibilidades.

**POR UM FIO**

Neste livro, Dracizo Varella revela através de histórias reais um pouco de sua experiência em Oncologia Clínica. Ele analisa os efeitos da convivência com a dor, diante da perspectiva da morte, no comportamento tanto de seus pacientes quanto no dos familiares. O médico especializou nesta área em um tempo que a palavra câncer era cercada de tabu, sendo sussurrada como "aquela doença". Durante 30 anos, ele clinicou diariamente com pacientes graves e esta experiência é repassada para as páginas de uma forma sensível e cuidadosa. Uma marca registrada em seus livros anteriores, como "Estação Carandiru". Se há tristeza, também apresenta esperança, relatando curas consideradas como quase impossíveis.

# O CAMALEÃO

O JORNAL DA FACIMPA



## NÓS SOMOS "O CAMALEÃO"



Queremos agradecer a VOCÊ por ter feito parte de mais um ano memorável. 2023 foi um ano que aumentamos nossa coleção de conquistas, realizações e aprendizados coletivos.

O que sempre prevalecerá é o sentimento de gratidão pela contribuição e plenitude de cada um que faz da FACIMPA essa potência, porque “as pessoas são a nossa maior força” e elas quem nos direcionam a fazer mais e melhor a cada capítulo da jornada. Seguiremos juntos e conectados dando ainda mais voz a nossa história com muita paixão, entusiasmo e foco! Em 2024, queremos ampliar ainda mais o nosso legado para a sociedade e todo ecossistema da saúde, seguindo com o nosso propósito de transformar a saúde em conjunto com quem tem a medicina como vocação.

Que neste fim de ano seu lar seja recheado e renovado com esperança, luz, prosperidade e muito amor.



Desejamos um feliz natal e boas festas a você e seus familiares!



Feliz  
Ano  
Novo

