

## Julyane de Araujo Silva

---

**De:** Multi Comunicação <clipping@multicomunicacao.com>  
**Enviado em:** sexta-feira, 7 de outubro de 2022 10:39  
**Para:** Carlos Santos da Figueira; Antonio Carlos Figueira; Pacheco; Thereza Helena Diniz Pacheco; Gilliatt Hanois Falbo Neto; marketing@fps.edu.br; Marcone Barros | FPS; Bruno Hipolito da Silva; Michelle Rodrigues da Rocha; Niedja Carine; Barbara Gomes Fernandes de Aguiar; Yale Simone O. H. V. de Araujo; Marta Sobreira; Angela Salvi; Cristina Figueira; Luciana Marques Andreto; Flavia Patricia Moraes de Medeiros; Dora; Edvaldo da Silva Souza; Carla Adriane Fonseca Leal de Araujo; Fabricia Padilha; Manoela Figueira; Andrea Echeverria M A de Alencar; Deborah Foinquinos Krause; Leopoldo; Jose Roberto da Silva Junior; Taciana Barbosa Duque; anafalbo@gmail.com; Rafael Batista de Oliveira; Patricia Bezerra; Afra Suassuna Fernandes; Reneide Muniz da Silva; Thais Carine da Silva; Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi; marcus.cremonese@mkt4edu.com  
**Assunto:** FPS na Mídia - 07.10.22



🕒 Sexta-feira, 07 de outubro de 2022

Quinta-feira, 06 de outubro de 2022

**Portal JC Online | Saúde e Bem-estar ([jc.ne10.uol.com.br](http://jc.ne10.uol.com.br))**

### **COLESTEROL ALTO: veja quais alimentos baixam o colesterol**

Alimentos naturais são grandes aliados na redução dos níveis de colesterol no sangue



Nutricionista dá dicas de alimentos para reduzir o colesterol alto - FOTO: Rafael Medeiros

O colesterol é um tipo de lipídio produzido em nosso corpo, e quando em níveis normais, desempenha funções de grande importância para o bom funcionamento do organismo.

Contudo, quando o colesterol ruim (LDL) está acima dos níveis aceitáveis, o acúmulo dessa gordura pode acarretar o entupimento das artérias, podendo levar ao acontecimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão, infarto e AVC.

A alimentação, em conjunto com o estilo de vida, é um dos principais fatores a serem trabalhados na busca de quem deseja reduzir os índices elevados do colesterol LDL.

Que alimentos baixam o colesterol?

A nutricionista Lígia Barros, tutora do curso de nutrição na **Faculdade de Saúde de Pernambuco (FPS)**, explica que uma dieta saudável com alimentos naturais é primordial para a redução dos níveis de colesterol.

"deve-se aumentar o consumo de alimentos fontes de fibra, como aveia, linhaça, frutas, verduras e leguminosas como feijão e grão de bico.", comentou.

Peixes e castanhas também são grandes aliados na redução do colesterol, "esses alimentos possuem o que chamamos de gorduras poli-insaturadas", pontuou Lígia.

Gorduras poli-insaturadas auxiliam no controle dos níveis de colesterol no sangue. Além disso, também são ricas em ácido graxos essenciais (Ômega 3 e 6).

### CHÁS PARA BAIXAR O COLESTEROL

Embora muitas pessoas procurem nos chás uma alternativa para reduzir o colesterol, a nutricionista afirma que as bebidas não possuem grande impacto na redução do colesterol alto.

"O uso de chás pode ser uma importante estratégia para o aumento no consumo de líquidos e muitos tem efeitos pro digestão, mas não possuem impacto direto na redução da hipercolesterolemia", disse Lígia.

Mudança no estilo de vida

A nutricionista também salienta que apenas a mudança na alimentação não é suficiente para reduzir os altos níveis de colesterol no sangue.

"O combate do aumento do colesterol precisa não só da mudança na dieta, mas no estilo de vida como um todo, alinhado junto a prática de atividade física", pontou a Lígia Barros.

<https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/saude-e-bem-estar/2022/10/15094747-colesterol-alto-veja-quais-alimentos-baixam-o-colesterol.htm>

**Portal NE10 ENEM ([enem.ne10.uol.com.br](http://enem.ne10.uol.com.br))**



## Educação Física: mercado tem espaço para profissionais completos

O mercado exige que o profissional de Educação Física esteja preparado para atuar nas mais diversas atuações pertinentes à formação. Uma lista que inclui atividades voltadas às ciências da atividade física/exercício físico, esportivas e recreativas de forma inovadora. Prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, visando manter e aprimorar capacidades dos indivíduos são contempladas (e exigidas).

“Espera-se que o profissional de Educação Física egresso da **FPS (Faculdade Pernambucana de Saúde)** seja reconhecido pela formação de qualidade e competências para a atuação em equipes multiprofissionais, em saúde pública, com intervenção pautada no rigor científico, além de espaços de intervenção pedagógica”, explica a coordenadora da graduação em Educação Física com Intervenção voltada à Saúde na FPS, Cristianne Tomasi.

Com tradição em cursos de saúde, a FPS adota a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), metodologia das melhores universidades do mundo. Segundo Cristianne Tomasi, com o estudante no centro do processo de aprendizagem, a ABP é uma abordagem inovadora na formação de profissionais de saúde, e representa uma importante e ampla mudança no cenário educacional para formação de profissionais de nível superior, sobretudo em cursos da área.

“A partir da contextualização e resolução de problemas reais, os estudantes divididos em grupos tutoriais de até 12 participantes constroem ativamente o conhecimento de maneira colaborativa, compartilhando tarefas e responsabilidades, sob a supervisão de tutores”, explica.

Assim, desde o início do curso, desenvolvimento de conhecimentos e habilidades profissionais – como liderança, senso crítico, comunicação, trabalho em equipe e raciocínio clínico – são contemplados. Além disso, oferece aos seus estudantes a excelente estrutura do IMIP, maior complexo hospitalar de ensino do Norte-Nordeste e um dos maiores da América Latina, como seu hospital de ensino, que possui cenários variados como campo de prática profissional.



Faculdade Pernambucana de Saúde | Foto: Divulgação

O processo de ingresso não para. A FPS faz seleção para os cursos de saúde (exceto Medicina) durante todo ano, além de aceitar outras modalidades de ingresso como a nota do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), transferência de outras instituições de ensino e portador de diploma.

### Formação

Durante o curso, o estudante de Educação Física da FPS transita em diferentes áreas de atuação profissional. “Isso permite a percepção acerca de requisitos profissionais, identificação de campos ou áreas de trabalho e o desenvolvimento de atividades didático-pedagógicas interativas com espaços profissionais”, diz Cristianne Tomasi. Assim, a atuação inclui escolas de educação básica, academias de ginástica, Centros de treinamento, Clubes, Hospitais, Centros de reabilitação, o Sistema Único de Saúde (SUS) e Programas de Saúde da Família (PSF). “Todas as atividades ocorrem com a supervisão permanente de preceptores treinados”, garante a coordenadora.



Professora Cristianne: mercado pede profissionais capacitados | Foto: Divulgação

“Na FPS, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) são utilizadas como ferramentas para potencializar o desempenho na área acadêmica, devido a metodologia de ensino ABP, utilizada na FPS, as TICs exercem um papel cada vez mais importante no processo de ensino-aprendizagem. A faculdade conta com laboratórios de última geração, com visão 3D, modernas técnicas e equipamentos para a aprendizagem”.

<https://enem.ne10.uol.com.br/2022/10/06/educacao-fisica-mercado-tem-espaco-para-profissionais-completos/>

+55 81 3222.4912 | 3222.5906

contato@multicomunicacao.com

www.multicomunicacao.com

Av. Agamenon Magalhães, 2936, sl 501,  
Edf. Sobrado Empresarial - Espinheiro  
| CEP 52020-000 | Recife-PE



Livre de vírus. [www.avast.com](http://www.avast.com).