

Qualidade das universidades estaduais é destaque em mais um ranking internacional

Neste ano, as estaduais paranaenses obtiveram melhores resultados em praticamente todos os critérios avaliados pelo ranking da empresa britânica Quacquarelli Symonds (QS), principalmente nos aspectos referentes à capacidade de produção de conhecimento, por meio das atividades de pesquisa.

Por **O Fato Redação** — 03/10/2024 em **PR/Região**





DIA 1 - REMO INCLINADO COM PEGADA INVERTIDA X10 - ENCOLOCIMENTO DE OMBROS NA POSIÇÃO SENTADO COM HALTERES X10	DIA 2 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10	DIA 3 DESCANSO	DIA 4 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10	DIA 5 - PONTE 1 MIN - ABDOMINAIS COM PESO X20	DIA 6 - REMO INCLINADO COM PEGADA INVERTIDA X10 - ENCOLOCIMENTO DE OMBROS NA POSIÇÃO SENTADO COM HALTERES X10	DIA 13 - PONTE 1 MIN - ABDOMINAIS COM PESO X20	DIA 14 DESCANSO	DIA 15 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10	DIA 16 - REMO INCLINADO COM PEGADA INVERTIDA X10 - ENCOLOCIMENTO DE OMBROS NA POSIÇÃO SENTADO COM HALTERES X15	DIA 17 - REMO INCLINADO COM PEGADA INVERTIDA X10 - ENCOLOCIMENTO DE OMBROS NA POSIÇÃO SENTADO COM HALTERES X15	DIA 18 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10
DIA 7 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10	DIA 8 DESCANSO	DIA 9 - LEVANTAMENTO TERRA X10 - REMADA COM HALTERES X5	DIA 10 DESCANSO	DIA 11 - REMO INCLINADO COM PEGADA INVERTIDA X10 - ENCOLOCIMENTO DE OMBROS NA POSIÇÃO SENTADO COM HALTERES X15	DIA 12 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10	DIA 19 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10	DIA 20 - LEVANTAMENTO TERRA X10 - REMADA COM HALTERES X5	DIA 21 DESCANSO	DIA 22 - LEVANTAMENTO TERRA X10 - REMADA COM HALTERES X5	DIA 23 - REMO INCLINADO COM PEGADA INVERTIDA X10 - ENCOLOCIMENTO DE OMBROS NA POSIÇÃO SENTADO COM HALTERES X15	DIA 24 - FLEXÕES EM BARRA FIXA X10 - PRESSIONE ARNOLD X10

Barriga chapada aos 60 anos? Faça isso:

COMEC

Foto: Aline Jasper/UEPG

As universidades estaduais de Maringá (UEM), de Londrina (UEL), de Ponta Grossa (UEPG), do Oeste do Paraná (Unioeste) e do Centro-Oeste (Unicentro) estão mais uma vez entre as melhores instituições de ensino superior do Brasil. É o que aponta a nova edição de um ranking universitário divulgado nesta quinta-feira (3) pela empresa britânica Quacquarelli Symonds (QS), especializada em consultoria educacional e classificações acadêmicas. O levantamento abrange 437 universidades de 23 países da

qualidade acadêmica e excelência em pesquisa. Neste ano, as estaduais paranaenses obtiveram melhores resultados em praticamente todos os critérios avaliados pelo ranking, principalmente nos aspectos referentes à capacidade de produção de conhecimento, por meio das atividades de pesquisa.

DESAFIO DE 30 DIAS DE JEJUM INTERMITENTE SEGUNDO A IDADE

IDADE: 18-29

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Omeu maciça com torrada integral e fatias de abacate.

2. Legumes grelhados com legumes frescos e uma pitada de granito.

ALMOÇO:

1. Legumes salteados com tofu, brócolis, pimentões, cenoura e arroz integral.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com abacate, milho e creme de leite.

JANTAR:

1. Curry de lentilha e legumes servido sobre o arroz integral.

2. Espetinhos de legumes grelhados com quinoa ou arroz.



IDADE: 30-44

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Cereais integrais com leite desnatado e castanhas moídas.

2. Panquecas integrais cobertas com uma colherada de iogurte grego e frutas frescas.

ALMOÇO:

1. Sopa de lentilha com pão integral e salada verde.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com abacate, milho e creme de leite.

JANTAR:

Salada de macarrão caprese com muçamba fresca, tomates cereja, manjericão e vinagre balsâmico.



IDADE: 45-50

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Mingau de aveia coberto com fatias de banana, canela e um fio de mel.

2. Omelete vegetariana com espinafre, tomate e cogumelos.

ALMOÇO:

1. Pimentões recheados com espinafre e queijo feta servidos com quinoa.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com creme de abacate, milho e limão.

JANTAR:

Berinjola à parmigiana com molho marinara e queijo derretido, servido com salada.



IDADE: 51-59

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Mingau de aveia coberto com fatias de banana, canela e um fio de mel.

2. Omelete vegetariana com espinafre, tomate e cogumelos.

ALMOÇO:

1. Pimentões recheados com espinafre e queijo feta servidos com quinoa.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com creme de abacate, milho e limão.

JANTAR:

Berinjola à parmigiana com molho marinara e queijo derretido, servido com salada.



IDADE: 60-64

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Omeu maciça com torrada integral e fatias de abacate.

2. Legumes grelhados com legumes frescos e uma pitada de granito.

ALMOÇO:

1. Legumes salteados com tofu, brócolis, pimentões, cenoura e arroz integral.

2. Sopa de lentilha com pão integral e salada verde.

JANTAR:

1. Curry de lentilha e legumes servido sobre o arroz integral.

2. Espetinhos de legumes grelhados com quinoa ou arroz.



A UEM figura como a 27ª instituição de ensino superior mais bem avaliada entre as brasileiras, seguida pela UEL e UEPG nas posições 34 e 56, respectivamente. No estrato regional da América Latina, as três estaduais estão nas posições 101, 119 e na faixa 201-250, nessa ordem. A Unioeste conquistou uma posição no desempenho geral, saltando do 59º para o 58º lugar nacional do ranking e se mantendo na faixa 201-250 das universidades latino-americanas. Na sequência, a Uniconta ocupa a posição 82 entre as brasileiras e a faixa 301-350 da esfera regional.

UEPG leva serviços de saúde e atendimentos para aldeia indígena em Ortigueira

Produções audiovisuais de ex-alunos da Unespar são destaques nacionais

O reitor da UEM, Leandro Vanalli, destaca o reconhecimento da universidade em rankings que medem sua influência na sociedade, na produção científica e na formação de estudantes. “A UEM se posiciona muito bem em nível estadual, nacional e internacional em rankings que avaliam a influência da universidade na sociedade, na produção científica e na formação dos estudantes”, afirma. “O bom desempenho da UEM é resultado de investimentos no ensino superior e da qualidade dos servidores e estudantes que estão sempre em busca da excelência acadêmica”.

DESAFIO DE 30 DIAS DE JEJUM INTERMITENTE SEGUNDO A IDADE

IDADE: 18-29

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Omeu maciça com torrada integral e fatias de abacate.

2. Legumes grelhados com legumes frescos e uma pitada de granito.

ALMOÇO:

1. Legumes salteados com tofu, brócolis, pimentões, cenoura e arroz integral.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com abacate, milho e creme de leite.

JANTAR:

1. Curry de lentilha e legumes servido sobre o arroz integral.

2. Espetinhos de legumes grelhados com quinoa ou arroz.



IDADE: 30-44

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Cereais integrais com leite desnatado e castanhas moídas.

2. Panquecas integrais cobertas com uma colherada de iogurte grego e frutas frescas.

ALMOÇO:

1. Sopa de lentilha com pão integral e salada verde.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com abacate, milho e creme de leite.

JANTAR:

Salada de macarrão caprese com muçamba fresca, tomates cereja, manjericão e vinagre balsâmico.



IDADE: 45-50

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Mingau de aveia coberto com fatias de banana, canela e um fio de mel.

2. Omelete vegetariana com espinafre, tomate e cogumelos.

ALMOÇO:

1. Pimentões recheados com espinafre e queijo feta servidos com quinoa.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com creme de abacate, milho e limão.

JANTAR:

Berinjola à parmigiana com molho marinara e queijo derretido, servido com salada.



IDADE: 51-59

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Mingau de aveia coberto com fatias de banana, canela e um fio de mel.

2. Omelete vegetariana com espinafre, tomate e cogumelos.

ALMOÇO:

1. Pimentões recheados com espinafre e queijo feta servidos com quinoa.

2. Tacos de batata-doce e feijão preto com creme de abacate, milho e limão.

JANTAR:

Berinjola à parmigiana com molho marinara e queijo derretido, servido com salada.



IDADE: 60-64

CAFÉ DA MANHÃ:

1. Omeu maciça com torrada integral e fatias de abacate.

2. Legumes grelhados com legumes frescos e uma pitada de granito.

ALMOÇO:

1. Legumes salteados com tofu, brócolis, pimentões, cenoura e arroz integral.

2. Sopa de lentilha com pão integral e salada verde.

JANTAR:

1. Curry de lentilha e legumes servido sobre o arroz integral.

2. Espetinhos de legumes grelhados com quinoa ou arroz.



das instituições. Considerada uma das principais classificações internacionais do ensino superior, o levantamento contempla critérios abrangentes, como a reputação acadêmica, o impacto da pesquisa e a proporção entre professores e estudantes e a percepção da empregabilidade dos profissionais egressos.

Segundo a metodologia, as instituições são avaliadas com base em oito quesitos: reputação acadêmica, que mede a percepção das universidades entre especialistas; artigos e citações por professor, que indicam a produção e o impacto da pesquisa; proporção entre alunos e docentes, que reflete o suporte ao aprendizado; porcentagem de professores com doutorado, que avalia a qualificação do corpo docente; internacionalização da pesquisa, que considera colaborações acadêmicas; impacto na web, que mede a visibilidade online; e reputação do empregador, que reflete as habilidades e competências dos profissionais graduados.

OUTRAS INSTITUIÇÕES

Além das estaduais, outras instituições públicas de ensino superior também estão no ranking, como a Universidade Federal do Paraná (UFPR), classificada em 12º lugar nacional; a Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), na posição 36; e o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR), na 53ª colocação. A Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), ocupa a 21ª posição, entre as brasileiras.

REFERÊNCIA

A cada ano, essa classificação auxilia estudantes de ensino médio na decisão pelas universidades mais bem avaliadas. Fundada em 1990, a Quacquarelli Symonds também organiza feiras de educação e fornece informações sobre cursos e programas acadêmicos, para além da realização de análises de instituições de ensino superior ao redor do globo. A empresa conta com escritórios em vários continentes, como Singapura, no Sudeste da Ásia; Nova Délhi, na Índia; Bangalore, na Índia; e São Paulo, no Brasil.

AEN\PR

Tags: [ensino](#) [governo do Paraná](#) [Paraná](#) [pesquisa](#) [raking](#) [universidade](#)

 [Compartilhar](#)

 [Tweet](#)

 [Enviar](#)



Notícias Relacionadas



Festas religiosas, ecoturismo e feira de inovação: veja o calendário turístico de outubro

POR **O FATO REDAÇÃO** 03/10/2024

Outubro promete movimentar muitos turistas no Paraná por meio de feiras, exposições e festas religiosas, além de programações gastronômicas, esportivas...

[READ MORE](#)

- ▶ **Lottopar divulga lista de sites de apostas autorizados a operar no Paraná após ação da União**
- ▶ **DENGUE:** Mais 269 novos casos foram registrados no Paraná
- ▶ **CINEMA NA PRAÇA:** Projeto alcançou quase 50 mil paranaenses na rota de 65 cidades coberta pela Casa do Verbo
- ▶ **UEM:** Pesquisas com bitucas de cigarro e casca de pinhão concorrem a prêmios
- ▶ **Inmet emite alerta laranja para onda de calor em 10 estados**
- ▶ **Tem Cinema na Praça em Ivatuba nesta quinta, 26.** Floresta teve público de 500 espectadores ontem, 25
- ▶ **ARTIGO:** Vale-tudo nas rodovias da morte
- ▶ **Centro Cultural Teatro Guaíra abre inscrições para o Festival de Teatro de Bonecos**

O FATOmaringa

POMODORO COMUNICAÇÃO SOCIAL – LEONEL GROUP LTDA

CEP – 87.015-200 – Maringá – Paraná

Telefone (44) 9 9713 0030

Redação:

Editor Chefe: José Carlos Leonel – MTBE 0011979/PR

Ligiane Ciola: Jornalista Responsável – MTBE – 30014

