

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Como manter a saúde mental em tempos de COVID-19?



Nesse momento de pandemia do coronavírus (COVID-19), muitas são as preocupações e incertezas que nos inquietam: a própria saúde, a de familiares e amigos, os filhos em casa, questões financeiras, viagens canceladas, como manter a concentração e o foco no trabalho - tudo isso potencializado pela dinâmica de isolamento social, que é particularmente difícil. Pensando nisso, reunimos textos e dicas sobre saúde física e mental que serão divulgados semanalmente através do Comunica e das redes sociais da UFF para te ajudar a lidar melhor com essa situação.

Além disso, tentando entender um pouco mais sobre como os servidores estão vivenciando o atual contexto, preparamos um formulário para saber como anda a sua saúde mental neste período. As informações coletadas serão usadas para orientar a Universidade na oferta de serviços adequados às necessidades atuais de seus trabalhadores. Participe! É só clicar no botão abaixo para responder o formulário on-line.

Questionário: Saúde geral do servidor UFF em tempos de Covid-19

Ah, e se você estiver passando por momentos difíceis e sentir que precisa conversar com um profissional, a Equipe de Psicologia da Divisão de Assistência à Saúde está disponibilizando o serviço "Escuta Psicológica Pontual". Destinada aos servidores técnico-administrativos e docentes da UFF, ativos e aposentados, a iniciativa consiste em promover um atendimento online

único (por voz ou vídeo), com duração aproximada de 50 minutos, com a intenção de acolher demandas emocionais relacionadas aos efeitos da pandemia do COVID-19 na vida das pessoas. As inscrições são feitas através de um formulário online: clique no botão abaixo para acessar!

Inscrições para a "Escuta Psicológica Pontual"

| De olho na UFF

E continuando no tema de saúde mental, todos sabemos o quanto a arte pode contribuir para a nossa qualidade de vida. Pensando nisso, o Centro de Artes da UFF lançou a campanha "a arte nos une" que busca resgatar a memória de alguns eventos e divulgar boa parte do acervo de suas produções recentes. A programação é inteiramente gratuita e online e envolve shows, concertos, debates, conferências e masterclasses. Também estarão disponíveis o acervo de projetos especiais, como "Interculturalidades", "Espiral dos Afetos" e "Teko Porã", além de ações como o UFF Debate Brasil, a série de programas na web "Educadores debatem Educação" e outros. O acesso a esses acervos será disponibilizado aos poucos no Facebook, Instagram e Twitter oficial do Centro de Artes UFF. Fique ligado!

[Saiba mais aqui!](#)

| Informes

- Segurança Alimentar e o Novo Coronavírus
- Grupo de Pesquisa e Extensão em Práticas Alimentares traz conteúdo sobre alimentação e Coronavírus
- Professores do Campus UFF de Rio das Ostras realizam atividades de prevenção da Covid-19 e da Influenza
- UFF suspende por tempo indeterminado os calendários acadêmico e administrativo de 2020
- UFF Angra dos Reis contribui com ações de apoio às comunidades locais na luta contra a COVID-19
- PROGRAD divulga questionário para apoiar ações de prevenção e combate ao COVID-19
- A importância do isolamento social do idoso frente à pandemia causada pela Covid-19

- UFF promove campanha de doação de cestas básicas em Santo Antônio de Pádua/RJ e Miracema/RJ
- Parceria com a penitenciária estadual Talavera Bruce promoverá a produção de 30 mil máscaras descartáveis
- Ferramentas que ajudam a diminuir a distância
- Covid-19 - Pesquisa da UFF Rio das Ostras busca estratégias coletivas de enfrentamento à doença
- Registro de frequência no sistema Velti durante o período de isolamento social: confira o FAQ e acesse a Folha de Ponto
- Novos Processos no SEI
- UFF e Arquivo Nacional disponibilizam o curso online “Introdução à educação a distância e produção de conteúdo didático”
- SOMA: Publicação do Relatório de Gestão Mensal_Março/2020
- Documentário sobre Grupo Música Antiga da UFF está disponível online até 20 de abril
- Nota sobre Retribuição por Titulação (RT)

Veja todos
os informes aqui

CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA O COMBATE AO CORONAVÍRUS

Ainda que distantes
precisamos estar
UNIDOS

FAÇA SUA DOAÇÃO!

FUNDAÇÃO EUCLIDES DA CUNHA
CNPJ: 03.438.229/0001-09
BANCO DO BRASIL
Ag. 4767-8 Conta 55.023-X

Realização

uff
Universidade
Federal
Fluminense



Fundação
Euclides da Cunha

Sua doação será convertida em:



ÁLCOOL
AVENTAIS
MÁSCARAS
FÓRMULA DE
DESINFECÇÃO
PÚBLICA



MATÉRIA PRIMA
PARA EQUIPAMENTOS
DE PROTEÇÃO AOS
PROFISSIONAIS DE
SAÚDE



MATERIAL DE
CONSUMO PARA
LABORATÓRIOS E
INSUMOS PARA
DEMAIS
ATIVIDADES



CAMPANHAS DE
SENSIBILIZAÇÃO

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

