

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



Atividades físicas em tempos de COVID-19



Com o início da quarentena você deixou de ir a academia, fazer pilates ou ainda dar aquela corridinha no final do dia? Se a sua resposta é claro que sim, você precisa começar alguma atividade física ainda hoje, na sala de estar, no quarto ou até na cozinha. Aliás, mesmo se você for do grupo dos sedentários, nunca é tarde para começar. O home office muitas vezes é desgastante porque temos que conciliar as tarefas da casa, filhos e outras responsabilidades, mas também porque nem sempre temos uma praça de trabalho ideal, com cadeiras e mesas confortáveis. Por isso, ter válvulas de escape e manter o corpo e a mente ocupados nesse momento é o melhor remédio para espantar a insegurança e a ansiedade.

Na falta de um acompanhamento profissional ou de equipamentos adequados para a prática de atividades físicas, temos que usar a nossa criatividade e motivação. Essa é a dica do professor Pedro Paulo Soares, do Instituto Biomédico da UFF. Para ele, arrumar a casa, organizar os armários e produtos na despensa já são bons começos, até porque o ato de levantar e abaixar o corpo pode simular aqueles exercícios que alguns de nós já realizamos em academias. Se houver um pouco de espaço na casa para caminhar trechos curtos várias vezes ao dia, ou mesmo marchar no mesmo lugar ao menos 30 a 45 minutos, cinco dias por semana, já pode ser satisfatório para manutenção da saúde. Para os que tiverem mais habilidade e motivação, pular corda ou fazer polichinelos também trarão bons resultados.

Indo nessa mesma direção, o professor Paulo de Tarso Maciel Pinheiro, do Instituto de Educação Física da universidade também nos mostra que atividades como subir e descer escadas, andar a pé, carregar sacolas de compras, limpar o quintal ou praticar jardinagem são exemplos de sugestões eficientes para se manter ativo. Aliás, no vídeo abaixo ele mostra muito mais e ainda simula quatro exercícios que você pode fazer em casa, sem a necessidade de muito espaço ou aparelhos. Lembrando que as atividades ao ar livre ainda não são recomendadas. Faça a sua parte e fique em casa.

[Confira mais dicas sobre atividades físicas aqui.](#)



De olho na UFF

Rumo a mais um passo para a consolidação das Atividades Acadêmicas Emergenciais na UFF, convidamos todos os nossos docentes para conhecerem o programa de capacitação que visa apoiar o ensino remoto no período de pandemia. Nesta sexta-feira, dia 19/06, às 15h, acontece a videoaula "A Experiência Docente e o Potencial das Aulas Remotas". A ação é promovida pela MultiRio, Empresa Municipal de Mídias, que possui expertise neste tema e oferece cursos gratuitos. O evento ao vivo será transmitido [através deste link](#).

Cursos e oportunidades

Estão abertas as inscrições para o módulo II do curso online "Educação superior em perspectiva:

um panorama geral do sistema de educação superior no Brasil". O módulo terá carga horária total de 30h e será realizada no período de 06/07/2020 a 09/08/2020, na modalidade EAD. Você pode se inscrever até às 14h do dia 29/06. [Acesse o plano do curso e o formulário de inscrição aqui](#)

Também tem oferta de cursos pelo Instituto de Ciências Exatas da unidade de Volta Redonda. Hoje, dia 18 de junho, é o último dia de inscrições. Aproveite e [entre neste link](#) para conhecer a listagem de cursos, carga horária e datas.

Informes

- Phishing: atenção às falsas mensagens de recadastramento
- Ações do GT CEPEX e o contexto da implementação das atividades acadêmicas emergenciais na UFF
- Autorreúne experiências em consultoria organizacional em e-book da Eduff
- Pesquisadores da UFF são contemplados por edital de apoio à ciência
- UFF em Volta Redonda promove ação de Acolhimento psicológico/escuta online
- UFF concede adicional de insalubridade para servidores da Unidade Avançada José Veríssimo
- GRÁTIS: Entenda o processo de cobrança do IR no livro "Os caminhos do leão"
- A importância da visão sistêmica no combate à Covid-19
- E-BOOK GRÁTIS: Autor analisa política de povoamento e imigração no Brasil
- PROAES divulga nota sobre o funcionamento do serviço de Psiquiatria
- Nota oficial do Instituto de Saúde Coletiva/ UFF sobre a recente ocultação de estatísticas da pandemia de COVID-19
- Posicionamento da reitoria da UFF sobre a MP nº 979
- Estudantes da UFF Curso de Administração Pública ICHS em Volta Redonda vencem Prêmio Nacional de combate ao Covid-19

Veja todos
os informes aqui

Agenda de lives

Mesa Redonda on-line “Curricularização das Atividades de Extensão”

| Dia 18/06/2020 - 15:00 até 17:00

Debate: Série Migrações e Refugio na COVID-19

| Dia 18/06/2020 - 16:00 até 18:00

Debate: Direto da Califórnia :estudando a patogenia da SARS-COV-2

| Dia 18/06/2020 - 19:00 até 21:00

Sensibilização e Capacitação em Biossegurança no Enfrentamento da COVID - 19

"Biossegurança em Ambiente Hospitalar"

| Dia 22/06/2020 - 17:00 até 19:00

Debate: Histórias em Quadrinhos e Ensino de Matemática: reflexões iniciais

| Dia 24/06/2020 - 19:00 até 21:00

Roda de conversa virtual sobre “Deficiência e isolamento social: questões e invenções em tempos de pandemia”

| Dia 18/06/2020 - 15:00 até 18:00

Ciclo de Seminários Online do Instituto de Computação - UFF - "Como o Movimento Ágil está modificando as estruturas das empresas"

| Dia 18/06/2020 - 19:00 até 20:30

Café com RH UFF Macaé Virtual apresenta: “A violência contra a mulher frente a pandemia: em casa, no trabalho e na universidade.”

| Dia 18/06/2020 - 19:30 até 21:30

Live: Etnomatemática e Escola: um casamento possível?

| Dia 19/06/2020 - 16:00 até 18:00

Mesa-redonda: Os impactos da crise sanitária da covid-19 nos mercados de combustíveis - gasolina, diesel e etanol.

| Dia 23/06/2020 - 19:30 até 20:30

Corporeidades, práticas corporais e Educação de Jovens e Adultos (EJA) – II Encontro do Ciclo de Debates organizado pelo Grupo de Pesquisa ELAC Comunicação

| Dia 24/06/2020 - 16:00

Debate online "Cidadania e intolerância política"

| Dia 24/06/2020 - 19:30 até 21:00

Confira todos os eventos aqui



AINDA QUE DISTANTES,
PRECISAMOS ESTAR UNIDOS

CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA O COMBATE AO CORONAVÍRUS

uff
Universidade Federal Fluminense

Fundação Euclides da Cunha

DOE

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

SUA DOAÇÃO SERÁ CONVERTIDA EM:

- ÁLCOOL, AVENTAIS
MÁSCARAS, FÓRMULA DE
DESINFECÇÃO PÚBLICA
- MATERIAL DE CONSUMO PARA
LABORATÓRIOS E INSUMOS PARA
DEMAIS ATIVIDADES
- MATÉRIA PRIMA PARA
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO
AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
- 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](#)

