

# COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores

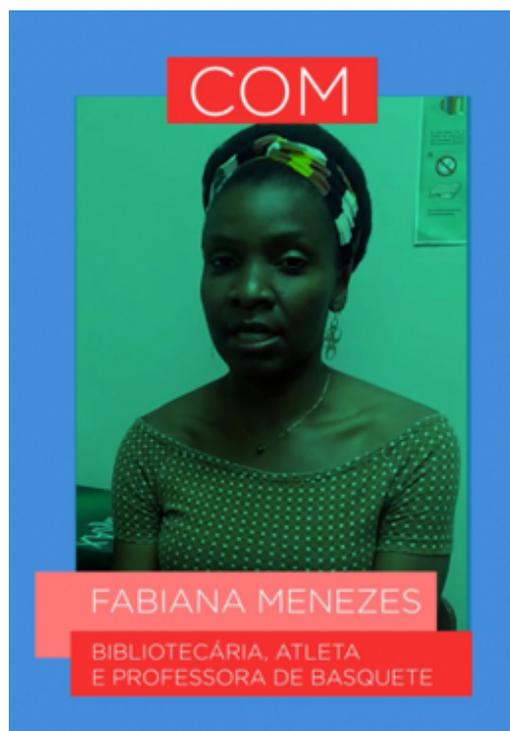


## Quem é você fora da UFF?

Estamos de volta com o nosso quadro "Quem é você fora da UFF?". Na edição desse mês, vamos conhecer a história da Fabiana Menezes, que além de trabalhar como bibliotecária na Biblioteca da Escola de Engenharia da UFF desde 2004, também é atleta de basquete e dá aulas do esporte para crianças em vulnerabilidade econômica na Associação Cob do Salgueiro, em São Gonçalo. Clique na imagem ao lado e confira essa história.

**E você? O que faz e interessante fora da UFF?**

Envie um email para [dms.scs@id.uff.br](mailto:dms.scs@id.uff.br) e conte pra gente.



## Dicas da quarentena

Às vezes, é importante parar e olhar para si mesmo. Neste processo se encaixa o autocuidado, que consiste na realização de atividades intencionais e voluntárias em benefício próprio a fim de manter a saúde e o bem-estar. Aqui estão algumas práticas que você pode tentar:

**Recarregue as energias:** As pausas se fazem necessárias em alguns momentos. É preciso que haja um tempo para descanso, inclusive de redes sociais. Desconecte-se!

**Sono reparador:** É comum estarmos com o sono alterado devido à mudança de rotina. Esses são alguns passos que podem te ajudar a dormir melhor: só vá para a cama quando sentir sono; reduza as luzes; invista em aromas relaxantes para o quarto; evite os equipamentos eletrônicos

ao deitar; vista roupas confortáveis; tome um banho quente ou morno antes; tente praticar técnicas relaxantes de respiração; mantenha o local organizado e preparado para o descanso.

**Alimente de forma positiva a sua mente:** Estamos constantemente revivendo fatos negativos do passado, pensando em como as coisas podem dar errado no futuro ou nos criticando por algo. Quando se pegar em situações como estas, tente fazer uma pausa: avalie se o pensamento está sendo útil e construtivo para você. Em caso negativo, se desconecte dele e deixe-o ir.

**Reconheça e explore suas forças:** Ações que você tomou no passado para te ajudar a lidar com situações difíceis podem ser acessadas e lembradas agora para lhe proporcionar maior estabilidade emocional, prazer e alegria.

**Mude o foco:** Nem todos os assuntos precisam ser sobre pandemia. Se você sente necessidade de buscar informações diárias, procure fontes confiáveis, fuja de fake news e abra essas notícias no máximo 1 ou 2 vezes ao dia.

Confira o artigo completo aqui: <https://bit.ly/2UriuC>

## | De olho na UFF

A Instrução de Serviço nº 009/2020 da PROGEPE determina a prorrogação da vigência da IS nº 004/2020, e suas alterações, até 30 de junho de 2020. Isso significa que todos os servidores permanecerão em situação de trabalho remoto até este prazo, com exceção das atividades consideradas essenciais para a Universidade. Acesse a IS: [bit.ly/IS009\\_20PROGEPE](https://bit.ly/IS009_20PROGEPE)

Aproveite para adequar suas atividades à regularização temporária do trabalho remoto através do preenchimento, junto à sua respectiva chefia, do Plano de Trabalho Remoto disponível em anexo na IS 008/2020 da PROGEPE: [bit.ly/IS008\\_20PROGEPE](https://bit.ly/IS008_20PROGEPE)

Ah, e nesse link você encontra algumas determinações sobre serviços essenciais e suas exceções, controle de frequência dos servidores e uma lista de contatos dos setores da PROGEPE: [bit.ly/NotaIS007\\_2020PROGEPE](https://bit.ly/NotaIS007_2020PROGEPE)

## | Cursos e oportunidades

O novo edital do Apoio a Iniciativas de Capacitação (AIC) já está disponível! Por ele é possível

solicitar apoio financeiro para a realização de cursos de capacitação na modalidade EAD internos ou externos à UFF. Para facilitar a abertura do processo com mais celeridade e transparência, a UFF já disponibiliza o serviço no SEI! O AIC é voltado para servidores que buscam se capacitar e aperfeiçoar seus conhecimentos e práticas profissionais. Leia o edital aqui: [bit.ly/EditalAIC2020](https://bit.ly/EditalAIC2020). E, para saber mais, acesse a Norma de Serviço do AIC aqui: [bit.ly/BS70\\_04\\_20](https://bit.ly/BS70_04_20)

## Informes

- Estudo retrospectivo: a eficácia e risco da cloroquina
- Coletânea da Eduff reúne trabalhos sobre educação ambiental e sustentabilidade
- ROBOVID-19 criado por professoras e alunas de Enfermagem do Campus UFF de Rio das Ostras
- Eduff indica: "O fascismo nas Américas", artigo de Paulo Butti
- Impactos negativos de descarte incorretos de medicamentos
- Curso EAD Formação Continuada em Metodologias Ativas de Ensino - IFF: novo prazo de inscrição e início imediato em 03/06
- Uso e descarte de medicamentos na pandemia do COVID-19
- Mães da UFF realizarão live para debater temáticas do cotidiano durante a pandemia
- Instituto de Psicologia da UFF: Ações contra a Covid-19
- UFF é a universidade contemplada com o maior número de bolsas para PIBID e PIRP no Estado do Rio de Janeiro
- Projeto inédito de professoras e alunas de Enfermagem do Campus UFF de Rio das Ostras tira dúvidas sobre covid-19
- E-book grátis: Des-territorialização e identidade: a rede "gaúcha" no Nordeste
- A pandemia e a saúde mental
- UFF disponibiliza cartilha de cuidados nutricionais para pessoas com doença renal crônica
- AGIR/PROPP/UFF: Anais - Edital 2017-2018 e Edital 2018-2019
- Esculhamba, mas não esculacha!: livro traz estudo sobre os trens da Central do Brasil
- Confira o novo edital do AIC - Apoio a Iniciativas de Capacitação
- PROAES prorroga o prazo de cadastramento de projetos para a Bolsa de Desenvolvimento Acadêmico 2020
- E-book discute racionalismo e empirismo na medicina
- UFF disponibiliza canal do Youtube para dar mais visibilidade às "lives" promovidas por docentes
- UFF permite acesso a mais de 8.000 ebooks

Veja todos  
os informes aqui

## Agenda de lives

[Bate-papo: Conversa entre telas - A jornada de um diretor de fotografia no mercado de trabalho](#)

|Dia 29/05/2020 - 17:00, no perfil do Instagram @aracincubadora

[Debata: Pré-natal e puerpério em tempos de COVID-19: enfermeiras obstétricas online e diálogos com a telessaúde](#)

|Dia 29/05/2020 - 17:00, no Google Meets, com inscrição prévia

[Live organizada pelo Instituto de Educação Física destaca relações do corpo com o contexto social e a educação de pessoas jovens e adultas em tempos de pandemia](#)

|Dia 02/06/2020 - 19:00, pela plataforma Zoom, com inscrição prévia

[Mesa-redonda: O sofrimento psíquico no trabalho de enfermagem e estratégias de superação](#)

|Dia 03/06/2020 - 14:00, pelo Google Meets

[Oficina: Números, cores, sons e operações: uma proposta multissensorial para cálculos](#)

|Dia 03/06/2020 - 15:00, pelo Google Meets, com inscrição prévia

[Encontro: S.O.S Legislação Trabalhista - Trabalho Homeoffice](#)

|Dia 03/06/2020 - 20:00, pela plataforma Zoom, com inscrição prévia

[Mesa-redonda: Enfermagem Obstétrica e sua Força de Trabalho em Tempos de Covid-19: proposições para o Brasil](#)

|Dia 04/06/2020 - 14:00, pelo Google Meets

[Encontro: Aprendendo com a COVID-19 - Ansiedade](#)

|Dia 04/06/2020 - 17:30, pela plataforma Zoom

[Encontro Café com RH virtual: Sobrecarga no trabalho virtual: desafios no enfrentamento para qualidade de vida - inscrições abertas](#)

|Dia 04/06/2020 - 19:30, pela plataforma Zoom, com inscrição prévia

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](mailto: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**

