

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Projeto de extensão da UFF atende mulheres com câncer de mama. Confira!



Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), estima-se para 2020 cerca de 66 mil novos casos de câncer de mama no Brasil. Embora seja um número relativamente alto quando comparado com outros tipos de câncer que acometem especialmente mulheres, sabemos que o diagnóstico precoce da doença tem relação direta com seus cuidados preventivos diários. Como não existe prevenção sem informação, todos os anos, no mês de outubro, trazemos **conteúdos relevantes** sobre o câncer de mama: fatores de riscos, sinais e sintomas e outros dados que possam auxiliá-los na busca de profissionais especializados para o esclarecimento de dúvidas, sobretudo quando detectada qualquer alteração na mama (aspecto de pele de laranja, inchaço, vermelhidão, secreções e etc).

Dessa vez, queremos chamar a sua atenção para o projeto de extensão da UFF “Escutando mulheres com câncer de mama na tecitura do autocuidado”. A iniciativa é coordenada pela professora Virginia Dresch, do Departamento de Psicologia de Niterói da universidade, e conta com o envolvimento de estudantes e de profissionais de mastologia do Hospital Universitário Antônio Pedro. Juntos, eles integram uma rede de apoio a mulheres com câncer de mama e que são indicadas a realizar a cirurgia nas mamas (retirada total, manutenção ou reconstrução). Por ser um assunto delicado e que impacta diretamente na autoestima das mulheres, esse primeiro cuidado psicológico torna-se fundamental na continuidade do tratamento. Por isso, todas as terças-feiras, o grupo encontra-se à disposição e oferece escuta às pacientes interessadas em conversar sobre o assunto, após a consulta com a equipe de mastologia.

O projeto é recente, surgiu em agosto deste ano, e a sua ideia inicial era reunir mulheres em tratamento do câncer de mama no HUAP para a construção conjunta de orientações sobre o autocuidado do câncer. A pandemia no novo coronavírus postergou a realização desses encontros e, claro, a difusão de mais informações junto a esse grupo, mas também abriu portas para que outras pessoas acometidas pela doença tenham acesso a dicas pontuais e simples para levar um dia a dia mais saudável, menos estressante e com mais positividade. O perfil do Instagram [@autocuidadonocancer](#) ainda está no início e é mais uma das propostas desse projeto de extensão para atender a sociedade. Não deixe de conferir, indicar para amigos e seguir.

Já que a pauta é câncer de mama, assista ao vídeo da médica Julia Dias, mastologista do Hospital Universitário Antônio Pedro. Além de informações sobre prevenção da doença, ela apresenta outros dados.



| De olho na UFF

Curiosos para saber o grande vencedor do concurso oLHARES? A Progepe promoveu um concurso de fotografia com o tema oLhARES para que técnicos administrativos e docentes pudessem compartilhar, sob perspectivas próprias, registros visuais das suas vivências em casa durante o isolamento social. A ação integra a Semana do Servidor 2020. Confira abaixo a foto escolhida e o depoimento da responsável por esse lindo registro. Nas redes sociais da Progepe tem [a foto no seu formato original](#) e também outros conteúdos dessa ação incrível!

"Desde março, ao começar o trabalho remoto, tenho a mesma rotina todas as manhãs: organizo meu "ambiente de trabalho", que é a mesa de jantar da minha sala, e durante todos os dias sempre tenho a companhia de pelo menos um dos meus 3 gatos. No dia da foto, em especial, havia terminado uma reunião e estava pensando em quando as coisas voltariam ao "normal". Observei meu gato Vinicius, que parecia estar com o mesmo sentimento que eu, olhando para a janela em busca de uma liberdade que ainda não podemos ter. Resolvi registrar o momento da minha cadeira, sem

enquadramento ou mudança de posição, apenas o registro de mais um dia normal e morno da minha quarentena."

Verônica Romeo, secretária executiva da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - ingressou na UFF em 2012.



| Cursos e oportunidades

Ainda no clima da Semana do Servidor 2020, você não pode perder essa excelente oportunidade. Amanhã, dia 30 de outubro, acontece a live Repensando a capacitação em tempos de trabalho remoto. Os servidores da EGGP, Rafael Cardoso e Marianna de Aguiar, falarão um pouco sobre os desafios gerados pelo contexto da pandemia para o planejamento e a execução das ações de capacitação, as estratégias adotadas pela UFF nesse período e alguns cases de sucesso da Universidade. Acompanhe a Live [no canal do YouTube da Progepe](#), às 11h.

| Informes

Estudantes da UFF são finalistas na competição mundial CO2 Minus Challenge pelo segundo ano consecutivo

Agenda Acadêmica 2020 envolve mais de 16 mil pessoas

DAP informa sobre lançamento de descontos a título de auxílio transporte na prévia dos contracheques referentes a out/20

Relatório de Atividades do Departamento de Administração de Pessoal, da Progepe, durante a pandemia (março a agosto)

[Veja todos os informes](#)

| Agenda de lives

LIVE Saúde do Servidor em Foco: Protocolo de Acompanhamento de Pacientes Recuperados de Covid-19 e Escuta Psicológica Pontual

Dia 29/10, às 17:00, no canal do Youtube da Progepe

Roda de Conversa - Tema 7: Moodle e G. Classroom: estratégias potencializadoras do ensino remoto.

Dia 30/10, às 17:00, No canal Conexão Engenharia UFF no Youtube

Café com RH virtual - Meditação guiada online - Quinzenal - Inscrições abertas

Dia 03/11, às 17:00, pela plataforma Zoom, com inscrições até 48 horas antes do evento

Veja todas as lives

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**

