

# COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



## E as dicas continuam... Programe-se para 2018!

Dando continuidade a proposta #dicasUFF, seguem mais algumas sugestões que podem auxiliar no seu trabalho neste ano. Aproveite as dicas para que o seu dia a dia seja cada vez melhor!



### #Dica1 - Cuide da sua saúde!

Busque o bem-estar por meio de uma alimentação saudável.

[Conheça os serviços](#) oferecidos pelos ambulatórios da Faculdade de Nutrição para você e sua família.

### #Dica2 - Conheça o projeto Nado Livre

#Dica2 - E, falando em qualidade de vida, nada melhor do que praticar esportes. Você pode utilizar a piscina do Instituto de Educação Física, por meio do projeto Nado Livre. Tire suas dúvidas na secretaria do curso: (21) 2629-2809 ou 2810.



### #Dica3 - Procure o incentivo à qualificação!

Aproveite o início do ano para tirar suas dúvidas sobre o [incentivo à qualificação](#) e dar entrada no pedido que incide no seu salário.

### #Dica4 - Fique ligado na marcação de férias

Note que, desde o ano passado, houve mudanças na forma de solicitar suas férias. Todo servidor da UFF deve fazer o pedido no SIGAC/SIGEPE. Em caso de dúvidas, entre em contato com o Departamento de Administração Pessoal: (21) 2629-5147.





#### #Dica5 - Acompanhe as novidades do SEI!

O Sistema Eletrônico de Informações (SEI) está aí. [Atente-se para todas as atualizações](#) dos diferentes processos que integram a UFF, já disponíveis na página do SEI. Fique também atento para as novas turmas do [curso de treinamento](#) do sistema, disponível no site do ENAP.

#### #Dica6 - Procure cultura e lazer no nosso Centro de Artes

Filmes, exposições e espetáculos podem fazer parte da sua rotina. E no [Centro de Artes](#) tem novidades toda semana. Ah, e ainda tem o [calendário de eventos da UFF](#), que contempla diferentes atividades das escolas, institutos e



departamentos. Aproveite!



#### #Dica7 - Conheça os espaços TAE e docente no site da UFF

Quem não quer ter acesso a informações específicas e pertinentes a sua categoria? Essa é a proposta do [Espaço TAE](#) e [Espaço Docente](#). Conheça melhor!

#### #Dica8 - Procure informações sobre o seu plano de carreira

Tenha conhecimento sobre o universo dos técnicos administrativos e docentes, por meio do [Guia das Carreiras](#), desenvolvido pela Escola de Governança da UFF.



#### #Dica9 - Fique por dentro das mudanças na Avaliação de Desempenho

A avaliação de desempenho faz parte do dia a dia dos técnicos administrativos. [Aproveite e verifique as alterações do formulário](#). Saiba mais!

Confira todas as informações sobre os canais, serviços e diretrizes de comunicação da universidade nos [nossos manuais](#).

---

[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: [ciscs@id.uff.br](mailto:ciscs@id.uff.br) ou 2629-5298

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

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

