

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



Ballet fitness, ginástica laboral, oficina de costura... Inscreva-se agora!

Curioso para saber quais atividades ocorrerão na 2ª Semana do Servidor da UFF? Então se prepare porque o calendário de ações já está completo e só falta uma coisa: a sua inscrição!

Entre os dias 22 e 29 de outubro, diferentes eventos serão realizados, entre oficinas promovidas pelos próprios servidores e outras atividades propostas pela Pró-reitoria de Gestão de Pessoas, a Progepe. Confira as informações abaixo, como data limite para inscrição em algumas ações, horários e locais. Esperamos todos vocês!

Premiação do Servidor Emérito e II Mostra de Talentos - Dia 22/10

O primeiro dia de ações desta grande semana comemorativa já começa bem animado! Das 9h às 12h, acontece a premiação do Servidor Emérito, no Teatro da UFF. Venha prestigiar e se emocionar com os nossos colegas. Já no turno da tarde, das 14h às 18h, no mesmo local, teremos a II Mostra de Talentos. Apenas para aguçar a sua curiosidade, uma das servidoras inscritas vai cantar a música Hero, da Mariah Carey. Participe!

Lembrando que nenhuma dessas atividades necessita de inscrição prévia. Basta comparecer no local e horário mencionados.

Ações Diversas - Dias 23, 24 e 29/10

([Inscrições prévias neste link até o dia 17 deste mês](#)).

Dia 23 de outubro

- **Bingo da Saúde** (das 10h às 12h30, no prédio da reitoria) - Quem nunca ficou animado ao completar uma quadra de bingo? Ao aliar diversão e prevenção, o Bingo da Saúde da UFF

quer saber quem pontua mais no quesito hábitos saudáveis e ao final da brincadeira você poderá ser premiado. Aguarde a visita da terapeuta ocupacional Mariana Seabra e sua equipe.

- **Relaxa UFF** (das 15h às 16h, no jardim da reitoria) - Relaxamento muscular e de visão integrarão a roda de relaxamento oferecida pela Progepe, que visa, sobretudo, estimular esse tipo de prática no dia a dia do seu trabalho. Ao final da atividade, haverá um “mini piquenique” para os participantes confraternizarem. Traga sua canga ou tapete de yoga.



Dia 24 de outubro

- **Ginástica Laboral** (9h, na varanda do CEART)
- **Oficina de costura** para reutilização de peças do vestuário com nova roupagem (10h, na Varanda do CEART)
- **Palestra: “Aprendendo sobre os rótulos dos alimentos”** (11h, no auditório da FEC) - os participantes da palestra poderão se inscrever no Programa UFF MAIS LEVE que será lançado nesse evento com objetivo de auxiliar os servidores no processo de perda de peso de forma saudável.
- **Atividades promovidas pelo Pole & Art Studio** (das 15h às 18h, na Varanda do CEART)
 - Ballet Fitness (às 15h); Alongamento e Flexibilidade (às 16h); Heels Dance (Stiletto) + Twerk (às 17h). Nas duas primeiras atividades, os participantes precisam estar com roupa de ginástica confortável. Nos pés, usar meias ou sapatilhas de Ballet. Se possível, levar o

próprio tapete de yoga ou canga. No Heels Dance, o ideal é o uso de um sapato fechado (tipo botinha).

Dia 29 de outubro

- **Oficina de escrita criativa** (das 9h às 12h, na sala de reunião da PROAD - 1º andar do prédio da reitoria). Serão duas sessões com 1h30 de duração e participação de até 10 pessoas. Assista ao vídeo ao lado e veja o convite especial da servidora Joana Angélica, que ministrará a atividade.
- **Palestra sobre literatura fantástica e apresentação do livro “O Príncipe Pardo e os Reinos Perdidos”** (das 15h às 16h30, na sala dos Conselhos, no 3º andar do prédio da reitoria), com o servidor Fábio Santos. Durante a ação, haverá sorteio de brindes.



I Seminário Científico dos Servidores da UFF - Dia 30/10

O evento, que acontece nos blocos O e P, do campus do Gragoatá, das 8h às 18h, propõe criar um espaço de reflexão sobre a produção técnico-científica e as atividades desenvolvidas no âmbito da universidade por seus servidores técnico-administrativos e docentes, com a expectativa de que a difusão desse conhecimento produzido tenha impacto na gestão e no desenvolvimento de melhores práticas aqui na UFF. [Se inscreva aqui](#) para participar como ouvinte.

Cursos e oportunidades

Os servidores novos da UFF terão a oportunidade de realizar um curso presencial sobre o Sistema Eletrônico de Informações, o SEI. O curso é importante para que os colaboradores conheçam o sistema e saibam informações básicas sobre como abrir um processo eletrônico, entre outras informações. As inscrições podem ser feitas até o dia 15 deste mês. Ao total, são 30 vagas e a carga horária é de 6h. Data: 18 de outubro. Horário: das 9h às 16h (com 1h de intervalo

para almoço). Local: laboratório A-404A, Bloco A, do campus do Gragoatá. [Saiba mais aqui.](#)

De olho na UFF

A luta contra o câncer de mama deve ser diária, mas especialmente neste mês damos mais visibilidade ao combate a este tipo de doença, através de diferentes ações e estratégias. Na UFF, o Outubro Rosa será lembrado por meio das ações da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas, já que no dia 16 de outubro, no campus da Reitoria (varanda do CEART) e no dia 17 de outubro, no campus do Valonguinho (tenda em frente à Faculdade de Odontologia), a equipe da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde promoverá:

- Orientações sobre o câncer de mama e colo de útero feito através de um Quiz dinâmico de mitos e verdades;
- Distribuição de folders informativos e laços cor de rosa, símbolo da campanha.
- Oficina de costura criativa com a confecção de lenços, bandanas e faixas, que serão doadas, posteriormente, ao serviço de oncologia do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP). (Obs: traga um pedaço de tecido)

O quiz também poderá ser respondido online. Desvende os mitos e saiba as verdades sobre o câncer de mama [neste link](#). Mais informações aqui: <http://www.uff.br/?q=events/outubro-rosa>



PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE MAMA.

ALGUNS SINAIS:
NÓDULO NOS SEIOS; ASSIMETRIA DE PAPILA (DIFERENÇA NO BICO DO PEITO DE UMA MAMA PARA A OUTRA); EDEMAS OU LESÃO ULCERADA NA PELE.

PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO.

Informes

- PROEX divulga cronograma da SEMEXT 2019
- Divisão de Transporte divulga novos horários e trajetos do BusUFF em Niterói
- Grafite, música ao vivo e pista de skate são algumas das atrações da Agenda Acadêmica

- UFF realiza V Mostra de Inovação no Ensino Superior
- Programa de extensão UFF Espaço Avançado-Trabalho social com Idosos: Processos Participativos na Construção da Cidadania
- Nota sobre o funcionamento do Restaurante Universitário da Reitoria
- 88% dos cursos da UFF avaliados pelo MEC têm conceitos considerados "muito bom"
- UFF informa sobre os ajustes do ponto eletrônico do mês de setembro
- Formação de Professores em Foco

Veja todos
os informes aqui

Acontece na UFF

Com o intuito de mostrar a diversidade africana e fomentar essa cultura nas comunidades e arredores de Niterói será realizada a [primeira edição do Festival Tarde Africana!](#) Confira as atividades do evento!

| Dia 10/10, das 12h às 22h, na Praça Zumbi dos Palmares, em São Domingos, Niterói.

O evento ["Estudos Pós-Doutorais do PPGCI-UFF"](#) vai compartilhar estudos e pesquisas que estão sendo desenvolvidos com a temática da ciência aberta.

| Dia 10/10, das 13h30 às 18h, no Instituto de Artes e Comunicação Social da UFF.

A [II Roda de Conversa NESED - Saúde, Educação e Diversidade no Cotidiano Escolar Brasileiro](#) é uma oportunidade para a troca de conhecimento nessa área com ênfase nas Políticas Públicas desses campos. [Saiba mais no link.](#)

| Dia 11/10, de 14h as 17h30, na Faculdade de Educação do campus Gragoatá

Para os interessados no estudo da língua russa, não deixem de participar dos [seminários de Língua e Cultura Russa.](#)

| De 14 a 17/10, horários variados, no campus Gragoatá da UFF e na UFRJ

Vamos falar sobre educação e psicanálise? A mesa-redonda ["Dispositivos clínico-políticos em psicanálise e educação"](#) propõe debater esses temas. [Confira a programação.](#)

|Dia 16/10, às 9h30 na Faculdade de Educação do campus Gragoatá

E se a sua área é saúde e inovação, não perca o [I Simpósio Interdisciplinar em Ciência, Tecnologia e Inovação em Produtos para a Saúde.](#)

|Dias 17 e 18/10, das 8h às 18h, no Instituto de Computação do campus Praia Vermelha.

Confira todos os
eventos aqui



Não deixe os acessórios do computador (impressora, estabilizador, etc) ligados sem necessidade.

QUEM SE **LIGA**, DESLIGA!

[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](#)

