

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



Alimente-se melhor com essas dicas de nutrição

Quais alimentos fazem parte da sua rotina alimentar? O preparo de diferentes refeições ao longo do dia nem sempre é uma tarefa fácil, pois exige tempo, paciência e ainda a escolha dos alimentos que chegam à sua mesa. De um lado, a comida de verdade: legumes, verduras, tubérculos e grãos. Do outro, os ultraprocessados, que têm um alto teor de aditivos, como açúcar, gordura e sódio. Para ter uma alimentação de qualidade é preciso aprender a comer bem.

Como no próximo sábado, 16 de outubro, é comemorado o Dia Mundial da Alimentação, uma das edições do programa UFF Responde deste mês traz uma entrevista exclusiva com Camila Maranhã, professora da nossa Faculdade de Nutrição e nutricionista. No programa, a especialista explica sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, que certamente vai auxiliá-lo(a) nos seus preparos diários. Clique na imagem abaixo ou **diretamente neste link** para você saber muito mais sobre alimentação saudável e ainda ter acesso ao canal da professora nas mídias sociais, que conta com dicas sobre o tema.



Se você ainda não sabe, frequentemente compartilhamos através do Comunica UFF uma edição do programa UFF Responde com tema de especial interesse para a comunidade. O conteúdo é produzido pela Superintendência de Comunicação Social da Universidade e veiculado no nosso canal oficial do Youtube. **Inscreva-se agora** para receber todas as notificações de conteúdos e tenha acesso a outros materiais exclusivos, como pesquisas e projetos da nossa Universidade, além de demais ações.

De olho na UFF

Aproveite! Últimos dias para participar da Mostra de Talentos e do Concurso de Fotografia dos Servidores da UFF. Você tem até o dia 18 de outubro para enviar um vídeo de até 4 minutos para participar da Mostra de Talentos, seja cantando, dançando, interpretando e muito mais! Ou se você tem mais aptidão para as artes visuais, participe do nosso Concurso de Fotografia com o tema: "Autodescobertas de isolamento social"!

As mídias podem ser enviadas para: semanadadoservidor.progepe@id.uff.br



A Semana do Servidor 2021 vem aí
Inscreva-se até 18/10 na Mostra de Talentos
e no Concurso de Fotografia

[Clique aqui e saiba mais!](#)

The banner features three images: a woman playing a guitar and singing, a man in a white shirt gesturing, and a woman in a purple dress. The text is overlaid on the left side of the images.

Sempre é tempo de melhorar a sua qualidade de vida, servidor (a). Nesse mês de outubro, a Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida (CASQ/Progepe) está divulgando duas iniciativas bacanas nessa área, confira:

- Que tal aprender sobre Yoga, Meditação e Ayurveda? Estes conhecimentos milenares serão abordados na teoria e na prática em encontros online pelo Google Meets. O grupo de Yoga e Meditação vai acontecer as quartas, das 8h às 9h30, nos dias 20 e 27 de outubro e 03 e 10 de novembro. Já o grupo "Conversando sobre Ayurveda" será as sextas, das 8h às 9h30, nos dias 22 e 29 de outubro e 05 e 12 de novembro. [Saiba mais aqui.](#)
- Agora, se você está precisando de orientação profissional para uma alimentação saudável e balanceada, saiba que já está disponível o agendamento para consultas nutricionais individuais. O atendimento será as segundas-feiras pela manhã e as quintas-feiras durante a tarde. Marque uma consulta através do e-mail: dpvs.casq.progepe@id.uff.br

Informes

Projeto de divulgação científica da UFF é selecionado em chamada pública da SBFTE

Projeto Trote Cultural UFF comemora 20 anos em live durante Agenda Acadêmica

Práticas presenciais do Curso de Medicina da UFF: retomada segura, planejada e avanços na formação discente

Escadarias da UFF em Macaé recebem instalação de arte gráfica para celebrar a leitura

[Veja todos os informes](#)

Agenda de lives

Cine Debate - Prédio da Caixa

Dia 14/10, às 19:00 - transmissão via Facebook e Youtube do Centro de Artes UFF

Podcast - Inovação e resistência: Sônia Nogueira e o amor pela OSN - Episódio 10

Dia 15/10, às 12:00 - No Youtube, Spotify, Google Podcast e Deezer da OSN UFF

II Seminário Científico dos Servidores da UFF - Universidade Pública, Inovação e Sociedade

Dia 25/10, de 9h30 às 16h - Inscrições abertas para ouvintes

[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](#)

