

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



VOCÊ SABIA?

Qual é a boa para os próximos feriados?

Os dias livres são bons para relaxar, ler um bom livro, sair com os amigos ou viajar em família. Diante do estresse do dia a dia, nada melhor do que os momentos de descanso e de lazer, essenciais para uma melhor qualidade de vida.

Pensando nisso, separamos dicas de alguns servidores sobre passeios e diferentes lugares, da região serrana à região dos lagos, que você ainda pode fazer nos próximos feriados deste mês. Aproveite e saia da rotina!



'A boa do feriado é conhecer a Região dos Lagos, se hospedando em Araruama, minha cidade! Araruama é uma cidade linda, banhada pela Lagoa de Araruama, um ótimo lugar pra relaxar e passear com a família. Durante o dia vale a pena conhecer as praias do Barbudo, Coqueiral e Gavião, de águas calmas e mornas, ótimas para diversão com as crianças. À tardinha sugiro um passeio pela Praça João Hélio e uma caminhada pela orla da Lagoa sentindo a brisa e curtindo o visual. Ao final do passeio é só

sentar em um dos quiosques na orla da Lagoa, tomar uma cervejinha gelada e fazer um bom lanche com a família! Se quiserem conhecer as demais cidades da Região como Cabo Frio e Arraial do Cabo, é super tranquilo se hospedar em Araruama e de lá seguir de carro ou de ônibus. Uma ótima programação para o feriado em família!

Letícia Gomes / Assistente em Administração da Biblioteca de Rio das Ostras

Trabalha na UFF desde 2010

'Minhas dicas para aproveitar os feriados de novembro são: para quem ficar na cidade de Niterói, recomendo um passeio de bicicleta

no aterro do flamengo, atravessando de barca e indo até a Urca, comer uns aperitivos no Bar Urca e gastar as calorias voltando pedalando no pôr do sol; para quem puder viajar, recomendo a Ilha Grande, de preferência escolhendo uma praia tranquila para relaxar'.



Ronaldo Lomelino / Médico do HUAP / Trabalha na UFF desde 1995



'Nova Friburgo é uma cidade segura e acolhedora para programas dos mais variados. A sua manhã pode começar em deliciosas padarias, que pode se estender por um belíssimo passeio no Country Club de Friburgo. Destaco também que a cidade possui roteiros únicos para quem curte pedalar. Tragam suas bicicletas, pois vão ajudar a queimar calorias acumuladas nos restaurantes e bares da cidade'.

William Kitzinger / Técnico Laboratório de Informática do Instituto de Nova Friburgo / Trabalha na UFF desde de 2008

'Para quem gosta de curtir as belas paisagens do Rio, eu sugiro uma trilha para o feriado. A Pedra Bonita e o Morro dos Dois Irmãos são ótimas opções! Se quiser ficar por Niterói, é possível aproveitar a Travessia Tupinambá, a maior trilha da cidade, que começa no Parque da Cidade e termina em Piratininga. Se o dia estiver chuvoso, acredito que um cineminha, um espetáculo de teatro ou dança venha bem a calhar. O Centro de Artes da UFF e a Reserva Cultural sempre possuem boas alternativas para quem quer fugir do lugar comum'.



Amanda Volotão / Administradora lotada na PROGEPE / Trabalha na UFF desde 2011

INFORMES

- Edital do Programa de Estágio Interno 2018
- Promoção: 40% de desconto em 40 livros da Eduff
- Ação entrega Carteirinhas 06 a 10/11

- Técnico-Administrativos são chamados para participar da Avaliação Institucional da UFF
- UFF/SDC divulga Sistema Gerador Automático de Ficha Catalográfica Online - FICA-ON
- Mais processos entram no SEI a partir de 6 de novembro de 2017

[Acesse esses e outros informes aqui!](#)

ACONTECE NA UFF

- [Vamos discutir sobre "Propriedade e uso do solo do Morro do Gragoatá"](#), em audiência pública. Dia 16/11, às 14h, Coloque na sua agenda!
- Quais são os muros que te impedem de viver melhor? [Descubra no TEDxUFF 2017](#). Dia 18/11.
- [Dia 17/11 ocorre o Simpósio de Neonatologia](#). Profissionais da área de saúde, fiquem ligados!

DICAS CULTURAIS

UFF Debate Brasil - Gênero: uma questão de direitos

Dia 14 de novembro | 19h



Diante das polêmicas suscitadas pelo assunto e do crescimento dos discursos de ódio e intolerância no país, o Centro de Artes UFF decidiu reunir especialistas no assunto, para analisar e discutir o tema, que envolve os desafios diários enfrentados pelas pessoas, a partir das inúmeras questões de gênero, que vão do preconceito às dificuldades nos ambientes educacional e de trabalho, até a violência e exclusão propriamente dita.

Estarão reunidos, nesse encontro, os debatedores Bruna Benevides, presidente do conselho LGBT de Niterói; Eder

Fernandes Monica, professor da Faculdade de Direito/UFF e membro do grupo de pesquisa Sexualidade, Direito e Democracia, e Henrique Vieira, cientista social, teólogo, pastor e vereador de Niterói entre os anos de 2012 e 2016. Como mediadora, Bárbara Breder, professora do departamento de Psicologia da UFF e coordenadora do Laboratório de Psicanálise, Política, Cultura e Estudos de Gênero.

Entrada gratuita.

Para mais informações: faleconosco@centrodeartes.uff.br

(21) 3674-7515

UFF NA MÍDIA

Fonte: O São Gonçalo | [Professor coordena projeto de inclusão social através do esporte na UFF](#)



**Deixe o tabu de lado.
Saúde em primeiro lugar!**

**Previna-se contra
o câncer de próstata!**

[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 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](#)

