

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores

uff
Universidade
Federal
Fluminense

Agenda de lives e outras novidades



Com o isolamento social e a impossibilidade de fazer eventos e reuniões, o número de transmissões ao vivo em redes sociais cresce a cada dia. E não são só artistas e cantores os adeptos dessa nova modalidade de interação, muitos pesquisadores, gestores e os mais diversos profissionais tem encontrado nas lives uma forma eficaz de divulgar o seu conteúdo, realizar debates e rodas de conversa e manter o diálogo com o seu público de interesse.

Exemplos disso são o Ciclo de Debates sobre Atividade Física no Isolamento pelo Coronavírus, do Laboratório de Fisiologia do Exercício Experimental e Aplicada, que tem sido transmitido [pelo Youtube da Unitevê](#), e que você pode [rever aqui](#), os debates interessantes entre pesquisadores que o Instituto de Estudos Comparados em Administração Institucional de Conflitos divulga todos os dias, às 20h, [pelo Instagram do Ineac](#), e também as [atividades do Café com RH](#), que continuam de forma virtual debatendo temas relacionados a carreira e mercado de trabalho, agora pelo Zoom.

Por conta disso, a seção de eventos virou a "Agenda de lives" do nosso informativo semanal, logo abaixo dos informes. Então, se a sua unidade está organizando alguma live, [cadastre o evento no site da UFF](#) para que ele possa aparecer na nossa seção. Agora, se você tem algum conteúdo interessante para compartilhar, mas não sabe ainda como fazer uma live ou qual a melhor opção, [clique aqui e confira as dicas sobre lives no Instagram e no Youtube](#) que preparamos pra você.

Além disso, esse período de isolamento também traz novas demandas e desafios, e por isso, vamos começar uma seção nova em parceria com a Pró-reitoria de Gestão de Pessoas oferecendo algumas dicas que podem contribuir positivamente nesse momento de quarentena e que você já pode conferir abaixo.

Dicas da quarentena

Como melhorar os relacionamentos interpessoais em tempos de confinamento? Durante o período em que o isolamento social se faz necessário, muitos de nós estamos convivendo e dividindo o espaço com as mesmas pessoas o dia inteiro, todos os dias. Assim, é comum que alguns conflitos acabem surgindo. Por isso, reunimos algumas dicas de “Comunicação Assertiva” para te ajudar a solucioná-los:

Antes de conversar, avalie se o que será dito fará, de fato, alguma diferença para resolver o conflito e se essa é a melhor forma de se expressar. Reflita também sobre o momento certo para dizê-lo: tanto você quanto a pessoa que está ouvindo se encontram emocionalmente bem?

Durante a conversa, procure seguir essas orientações:

- 1) Mantenha contato visual com a pessoa e tom de voz constante e confiante, tentando usar uma linguagem mais positiva e não julgadora;
- 2) Seja objetivo e vá direto ao ponto, baseando-se em fatos e dados;
- 3) Expresse seus sentimentos, necessidades e opiniões, mas foque na solução do problema, buscando alternativas que sejam benéficas para todos;
- 4) Ouça e valorize as ideias do outro, reconhecendo seus sentimentos.

Se precisar de ajuda para se expressar, experimente seguir essa estrutura:

- 1) Especifique o comportamento do outro que lhe causou incômodo;
- 2) Expresse o seu desconforto, os efeitos que o comportamento produz em você;
- 3) Faça um pedido específico ou discuta alternativas de acordo mútuo, quando for o caso;
- 4) Mostre os benefícios da mudança de comportamento.



Acontece na UFF

Ainda nessa semana teremos duas lives em destaque onde o reitor Antonio Claudio da Nóbrega vai falar sobre a universidade e questões relacionadas a pandemia do novo coronavírus.

Hoje, às 20h, o reitor estará ao lado do Diretor do InEAC para debater o tema “Pandemia e o novo normal - desafios contemporâneos para a universidade pública”. O evento será transmitido a partir do [perfil no instagram do InEAC](#).

E amanhã, às 11h, o assunto vai ser “A UFF no combate à COVID-19: experiências e cooperação” e também vão participar do debate Axel Graef, secretário de planejamento de Niterói, e Aluísio Gomes, diretor do Instituto de Saúde Coletiva da UFF. A live acontece no [canal TV Rede Unida](#) no youtube. Não perca!

Informes

- Nota sobre alterações temporárias nos procedimentos de cancelamento e alteração de férias
- Doe sangue e ajude a salvar vidas na pandemia
- PROAES disponibiliza aos alunos escuta psicológica
- Em favor da prorrogação do Programa de Renda Básica de Niterói
- Campus UFF de Rio das Ostras oferece acolhimento psicológico online a trabalhadores da área de Saúde
- Divisão de Prática Discente oferece Orientação Educacional durante distanciamento social
- Obra “Somos todos criminosos em potencial” disponível gratuitamente para download

- Atualização sobre as atividades em tempos de pandemia na UFF: Plano de Trabalho Remoto e Atividades Acadêmicas
- PROAES lança campanha institucional “Bolsistas na Rede”
- PROAES divulga parecer técnico com informações básicas a respeito da Covid-19
- Conheça história da abolição e do pós-abolicionismo em e-book gratuito da Eduff
- Curo realiza pesquisa sobre enfrentamento da Covid-19 pelos profissionais de enfermagem: limites e possibilidades
- Servidores redistribuídos para a UFF que ainda não possuem acesso ao SEI: abertura de processos via e-mail
- UFF realiza a sanitização em mais de 16 delegacias e institutos
- Psicologia do Campus UFF de Rio das Ostras oferece vários serviços à comunidade para enfrentamento da Covid-19
- PROAES elabora cartilha para esclarecer dúvidas sobre a prorrogação das Bolsas de Assistência Estudantil
- Memórias de personagens comuns reunidas em coletânea da Eduff. Faça o download gratuito!
- A STI facilita o dia a dia dos colaboradores da UFF
- PROAES lança um guia de meditação para a prática diária
- Conheça a campanha para ajudar alunas da UFF que são mães e estão em vulnerabilidade econômica
- Processos de Apoio a Iniciativas de Capacitação deverão ser abertos pelo SEI
- Alterou seus dados bancários recentemente, servidor? Saiba como informar à UFF para receber seu salário sem complicações
- Relação de Professores contemplados PIBIC EM 2020/2021
- Ações COVID-19 - ICEX
- Repercussões da IN 28 na Administração Pública Federal
- O Enem deve ser adiado
- Conheça a Coleção Empreendedorismo e Gestão e faça o download gratuitamente
- Science Rocks UFF: um canal para popularização e discussão de ciência
- Campanha de vacinação contra a Influenza contempla 388 servidores do HUAP

Veja todos
os informes aqui

Agenda de lives

[Debate: Série migrações e refúgios na COVID-19](#)

| Dia 15/05, às 16h, no Facebook da Cátedra Sérgio Vieira de Mello - UFF.

[Debate: Atividades circenses em época de pandemia](#)

| Dia 15/05, às 17h, no Instagram @elizandragarciadasilva.

[Palestra: Maternidade nos espaços de poder](#)

| Dia 19/05, às 17h, no canal Parent in Science no Youtube.

[Café com RH virtual - Meditação guiada Online](#)

|Dia 19/05, às 18h, pela plataforma Zoom

[Mesa-redonda: Esportes Olímpicos: antes, durante e pós-pandemia](#)

| Dia 20/05, às 16h, no canal da Unitevê no Youtube.

[Café com RH virtual: SOS - Legislação trabalhista frente ao coronavírus](#)

| Dia 20/05, às 21h, pela plataforma Zoom.

[Debate: Importância de se manter ativo na redução da morbimortalidade cardiovascular](#)

| Dia 22/05, às 15h, no canal da Unitevê no Youtube.

[Debate: Educação Financeira e o futuro da Educação Básica](#)

|Dia 22/05, às 15h , no canal Programa D no Youtube.

Confira todos os
eventos aqui

**AINDA QUE DISTANTES,
PRECISAMOS ESTAR UNIDOS**

CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA O COMBATE AO CORONAVÍRUS

uff
Universidade
Federal
Fluminense

**Fundação
Euclides da Cunha**

DOE

FUNDAÇÃO EUCLIDES DA CUNHA
CNPJ: 03.438.229/0001-09
BANCO DO BRASIL
AG. 4767-8 CONTA 55.023-X

SUA DOAÇÃO SERÁ CONVERTIDA EM:

- ÁLCOOL, AVENTAIS
MÁSCARAS, FÓRMULA DE
DESINFECÇÃO PÚBLICA
- MATERIAL DE CONSUMO PARA
LABORATÓRIOS E INSUMOS PARA
DEMAIS ATIVIDADES
- MATÉRIA PRIMA PARA
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO
AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
- CAMPANHAS
DE SENSIBILIZAÇÃO

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](#)

