

# COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



## VOCÊ SABIA?

### **Yoga e medicina ayurveda: já ouviu falar dos benefícios dessas técnicas orientais?**



Equilíbrio do corpo e da mente, sensação de bem-estar, diminuição de ansiedade, de dores difusas e outras são alguns dos benefícios dessas práticas alternativas e complementares da medicina oriental, encontradas gratuitamente aqui na UFF.

Para o servidor Renato Vasconcellos, que frequenta as aulas de yoga, essa técnica permite uma outra percepção do corpo. “A yoga tem melhorado minha postura e concentração. Além disso, realizo muitas atividades de campo e sentia dores no joelho e coluna. Depois de um tempo fazendo as aulas, elas passaram”, relata ele.

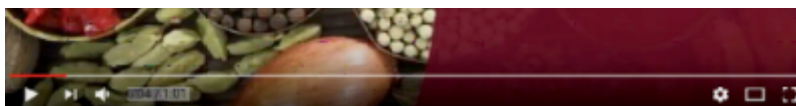
Técnicos-administrativos e docentes podem se inscrever nos serviços oferecidos pela equipe de [Coordenação de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida \(Casq\)/Progepe.](#)

#### **Ficou curioso? Saiba mais!**

→ Yoga pode ser definido como auto-conhecimento. Consiste em séries de posturas, exercícios de respiração, relaxamentos e meditações para que o praticante tenha consciência do seu corpo, da sua respiração e da sua mente, visando alcançar o processo meditativo.

→ Ayurveda é uma sabedoria milenar, cujo tratamento consiste em adequar a dieta, a rotina de vida, o vestuário, além de usar ervas medicinais, automassagem, aromaterapia e Yoga, de acordo com o perfil de cada pessoa.





## Mais informações

Aulas de yoga: Quartas e sextas de 7h as 9h

Atendimento de ayurveda: todas as sextas, a partir das 10hs.

Dúvidas e inscrições sobre Ayurveda: 2629-5989

Para quem quiser praticar yoga, basta procurar o professor Leon Claude Sidi, no refeitório da Reitoria, nas sextas-feiras, às 9h.

---

## INFORMES

---

- [Sistema de padronização de processos assistenciais e administrativos será instalado no Huap](#)
- [Eduff lança edital para seleção de novas obras](#)
- [Servidor, a Comunicação Interna da UFF quer a sua opinião!](#)
- [Programa de Ações Sustentáveis da UFF propõe implantação do "Projeto Gestão de Resíduos", na Reitoria](#)
- [Huap entrega ambulatório com mais conforto e qualidade](#)
- [Confira tudo que rolou na inauguração do Espaço de Memória, do Instituto de Saúde de Nova Friburgo](#)

---

## ACONTECE NA UFF

---

- Atenção, servidor! Biossegurança é tema de Workshop no INFES de Santo Antônio de Pádua. Dias 12 e 13/07. [Confira](#) a programação.
- Já pensou em produzir um curta para o evento "Engecine: Festival de Curtas da Escola de Engenharia"? Inscrições até 31/08. [Saiba mais](#).
- Tá por dentro do Acolhimento Estudantil? As unidades que forem participar tem até 31/07 para inscrever as suas atividades. [Mais](#) informações.
- Livraria Icarai recebe lançamento do livro "Saúde da mulher na atenção básica". [Participe!](#)
- Associação de professores inativos da UFF convida para evento em comemoração aos seus 25 anos. [Saiba mais](#)

---

## DICAS CULTURAIS

---



## Cinema: "O futuro perfeito"

**18h10|14 a 19 de julho  
(de sexta a quarta)**

---

Xiaobin, uma jovem chinesa de 17 anos, está perdida em um mundo novo. Após se mudar para a Argentina sem falar nenhuma palavra em espanhol, ela busca um rumo para seu futuro. Poucos dias depois de sua chegada, novos caminhos começam a ser traçados. ela ganha um novo nome, Beatriz, e um emprego em um supermercado chinês.[...]

[Confira](#) o trailer e mais informações.

\*Segunda-feira os ingressos custam R\$ 4



## Livro: Quarto de Despejo, (autora: Carolina Maria de Jesus)

**Biblioteca Central do Gragoatá  
(3 exemplares, ed. de 1960) | Biblioteca de Rio das  
Ostras (6 exemplares, ed. de 2007)**

---

O duro cotidiano dos favelados ganha uma dimensão universal no diário de uma catadora de lixo. Com linguagem simples, ela conta o que viveu, sem artifícios ou fantasias.

Dica da Débora do Nascimento (Bibliotecária/Documentalista da Superintendência de Documentação). consulta a outros livros disponível no [site](#) Bibliotecas UFF.



## Cinema: "Cidades Fantasma"

**19h30|14, 16 e 18 de julho  
(sexta, domingo e terça)**

---

O filme aborda a história de algumas cidades que antes foram prósperas e que abrigaram populações inteiras, mas que hoje estão abandonadas e consumidas pelo tempo. Catástrofes naturais, motivações econômicas, embates políticos, guerras, são algumas das condições que levaram esses lugares ao total despovoamento. **Melhor Documentário Brasileiro no Festival É Tudo Verdade 2017.**

[Confira](#) o trailer e mais informações.

# UFF NA MÍDIA

---

Fonte: Jornal do Brasil | [Farmácia Universitária da UFF vende remédios 15% mais baratos que os preços de mercado](#)

Fonte: Extra | [Empresas juniores garantem preços até 75% mais baixos para empreendedores](#)

Fonte: Extra | [Universidades oferecem serviços gratuitos ou a preços populares para a população](#)

Fonte: O São Gonçalo | [Uma câmera na mão e a ideia de levar educação através do cinema](#)

[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



Se você não deseja mais receber nossos e-mails, [cancele a sua inscrição aqui.](#)