



Cotidiano e bem-estar: como hábitos simples fortalecem a saúde mental

Cuidar da saúde mental vai além do acompanhamento psicológico e da medicação adequada. Hábitos cotidianos, como manter uma alimentação balanceada, praticar atividades físicas e reservar tempo para hobbies, também desempenham papel essencial no bem-estar emocional. Deste modo, incorporar essas práticas à rotina pode funcionar como uma forma eficaz de prevenção e suporte no enfrentamento de transtornos mentais, promovendo mais equilíbrio e qualidade de vida.

A alimentação, por exemplo, influencia diretamente o funcionamento do cérebro e a regulação do humor. Dietas ricas em vegetais, frutas, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis têm sido associadas à redução do risco de depressão e ansiedade. Isso porque nutrientes como ômega-3, triptofano, vitaminas do complexo B e magnésio participam da síntese de neurotransmissores fundamentais para as funções cerebrais e o equilíbrio emocional.

Atividades como caminhada, musculação e natação estimulam a liberação de serotonina, dopamina e endorfina, substâncias ligadas ao bem-estar, prazer e regulação do humor. Além de prevenir e auxiliar no tratamento da ansiedade e da depressão, o exercício melhora a autoestima, a qualidade do sono e o funcionamento cognitivo, sendo reconhecido como uma estratégia importante no cuidado com a saúde emocional. O Ministério da Saúde recomenda a prática de, no mínimo, 150 minutos de atividades físicas por semana.

Por fim, dedicar-se a um hobby, seja ele artístico, esportivo ou intelectual, pode fortalecer a saúde mental. Ao proporcionar prazer, relaxamento e senso de propósito, os hobbies funcionam como uma forma de autocuidado, especialmente em períodos de estresse ou sobrecarga. Atividades realizadas em grupo ainda favorecem a socialização, combatendo o isolamento e reforçando vínculos afetivos.

Combinadas, essas ações cotidianas oferecem uma abordagem acessível e abrangente para o cuidado da mente, contribuindo significativamente para a prevenção de doenças e a construção de uma vida emocionalmente mais saudável.

| De olho na UFF

Nova Instrução Normativa regulamenta Avaliação de Desempenho durante o Estágio Probatório na UFF

A UFF publicou uma nova Instrução Normativa, que define os critérios para a Avaliação Especial de Desempenho de servidores técnico-administrativos em estágio probatório, nomeados a partir de 07/02/2025. A avaliação ocorrerá ao longo de 36 meses, em três ciclos, com base nos fatores: assiduidade, disciplina, iniciativa, produtividade e responsabilidade. A Progepe, por meio da DGD/CPTA, coordena o processo, que também exige a realização do Programa de Desenvolvimento Inicial (PDI/ENAP). Para aprovação, o servidor deve obter média igual ou superior a 80 pontos e concluir o PDI. [Para mais detalhes, leia o informe clicando aqui.](#)

UFF e Prefeitura de Niterói assinam Termo de Cooperação para sediar reunião da SBPC em 2026

A Universidade Federal Fluminense firmou o termo de cooperação com a Prefeitura de Niterói e a Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência (SBPC) para sediar a 78ª Reunião Anual da entidade em 2026. O evento, maior encontro científico da América Latina, deverá reunir mais de 30 mil participantes em Niterói, com programação voltada à pesquisa, educação e divulgação científica. Para o reitor Antonio Claudio da Nóbrega, trata-se de um marco para a universidade e para a cidade, fortalecendo a ciência e o diálogo com a sociedade. [A notícia completa foi publicada no site institucional. Para acessá-la, clique aqui.](#)

UFF aprova Plano Diretor de Logística Sustentável e reforça compromisso com a gestão socioambiental

A Universidade Federal Fluminense (UFF) aprovou o Plano Diretor de Logística Sustentável (PLS) para o período 2025-2028, reafirmando seu compromisso com a responsabilidade socioambiental e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Mais do que uma obrigação legal, o PLS é uma ferramenta estratégica que orienta ações sustentáveis em áreas como consumo consciente, mobilidade, contratações públicas e capacitação da comunidade universitária. O plano visa estabelecer novos paradigmas de gestão e fortalecer a cultura institucional voltada à sustentabilidade. [O informe completo com mais informações, você pode acessar clicando aqui.](#)

SRI recebe representante do Escritório de RI da Universidade de Granada

No dia 7 de julho, a Superintendência de Relações Internacionais (SRI) da Universidade Federal Fluminense (UFF) recebeu Linara Kudasheva, representante do Escritório de Relações Internacionais da Universidade de Granada, na Espanha. A visita marca mais um passo importante na consolidação do convênio de cooperação entre as duas instituições, em vigor há mais de duas décadas, e que já proporcionou diversas oportunidades de mobilidade acadêmica. A iniciativa faz parte do Projeto Erasmus Mundus, promovido pela União Europeia, que financia bolsas de intercâmbio e fomenta experiências acadêmicas internacionais e interculturais. [Para ler o informe na íntegra, acesse o site da UFF clicando aqui.](#)

Pesquisa da UFF sobre compostos do café no combate ao câncer de próstata é premiada em congresso

Uma pesquisa desenvolvida na Universidade Federal Fluminense (UFF) foi premiada com o segundo lugar na categoria Não Clínico (tema livre) no 27º Fórum Paulista de Pesquisa em Nutrição Clínica e Experimental, durante o Congresso Ganepão 2025. O estudo, intitulado “Compostos bioativos do

café: métodos de extração e atividade antioxidante e citotóxica em linhagens celulares de câncer de próstata”, investigou os efeitos de diferentes extratos de café sobre células tumorais em modelo in vitro. A equipe é composta pelo professor Anderson Junger Teodoro, do Departamento de Nutrição e Dietética da UFF, pelas discentes Fernanda dos Santos Ferreira, Luciana de Oliveira Silva e Carolyne Pimentel Rosado, do Laboratório de Biologia Celular e Nutrição, com colaboração da Unirio. [Para ler a notícia na íntegra, clique aqui.](#)

Nota de Pesar Professor Carlos Henrique Serra (Caíque)

A Universidade Federal Fluminense comunica com pesar o falecimento do professor Carlos Henrique Aguiar Serra, o querido Caíque, ocorrido no último domingo, 13 de julho. Docente do Departamento de Ciência Política desde 2006, foi coordenador do PPGCP e chefe de departamento, além de pesquisador de destaque nas áreas de Teoria Política e Sociologia. A UFF expressa sua solidariedade aos familiares, amigos e toda a comunidade acadêmica pela perda de um intelectual fundamental para o pensamento crítico e a formação universitária. [A nota completa foi publicada no site institucional, acesse-a clicando aqui.](#)

Cursos e oportunidades

Progepe abre inscrições para curso Direito Administrativo Básico

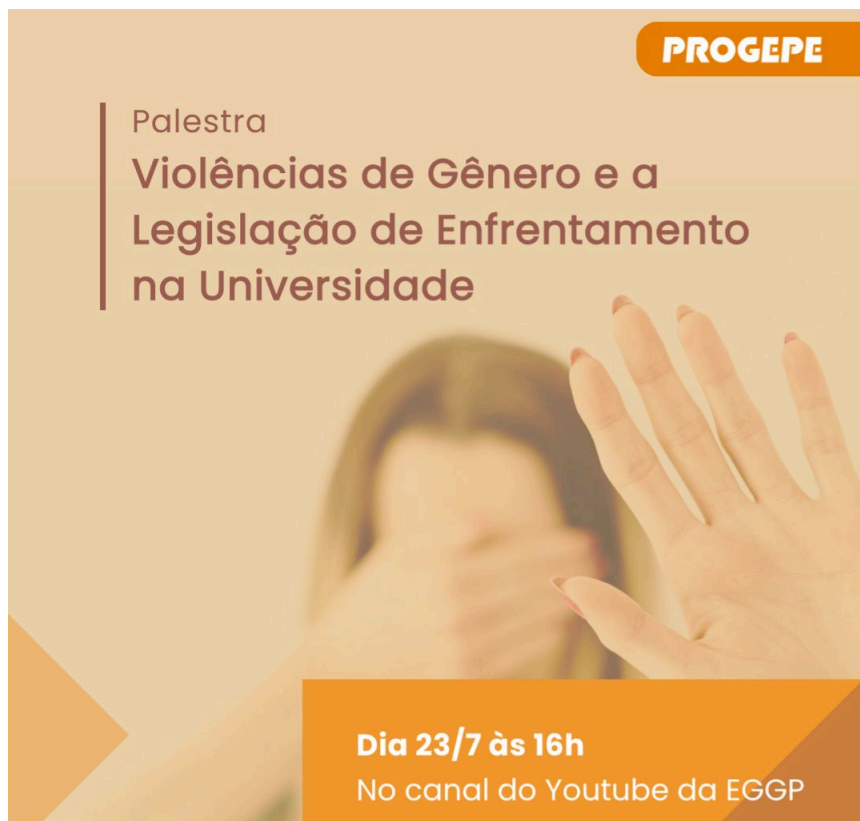
A Escola de Governança em Gestão Pública (EGGP/PROGEPE) informa que estão abertas as inscrições para o curso “Direito Administrativo Básico – 2025”, voltado a servidores em efetivo exercício na Universidade Federal Fluminense. Com carga horária total de 40 horas, o curso será realizado a distância, de 11 de agosto a 12 de setembro de 2025, por meio da plataforma Google Classroom. Estão disponíveis 60 vagas. [Para mais informações, acesse o site da EGGP clicando aqui.](#)

Inscrições abertas para o curso “Introdução à Publicação de Atos e Comunicados Oficiais no Boletim de Serviço da UFF”

A Universidade Federal Fluminense, por meio da Escola de Governança em Gestão Pública (EGGP), está com inscrições abertas para o curso “Introdução à Publicação de Atos e Comunicados Oficiais no Boletim de Serviço da UFF”. A capacitação, que acontece de 25 de agosto a 20 de setembro de 2025 na modalidade on-line, busca desenvolver habilidades para elaboração, publicação de documentos oficiais. As inscrições podem ser feitas até o dia 18 de agosto. [Para mais informações sobre o curso, clique aqui.](#)

EVG lança curso sobre Marcos Legais Antirracistas para Igualdade Racial

A Escola Virtual de Governança informa que estão abertas as inscrições para o curso “Marcos Legais Antirracistas para Igualdade Racial”, voltado à reflexão crítica sobre as dinâmicas sociais que envolvem raça, racismo e gênero. A capacitação é gratuita e aberta à comunidade. Para mais informações, acesse: escolavirtual.gov.br.



Palestra aborda violências de gênero e legislação de enfrentamento no contexto universitário

A Escola de Governança em Gestão Pública (EGGP/UFF) convida a comunidade universitária para a palestra “Violências de Gênero e a Legislação de Enfrentamento na Universidade”, que acontece no dia 23 de julho de 2025, às 16h, com transmissão ao vivo pelo canal da EGGP no YouTube. A atividade promove reflexão sobre violências de gênero no meio acadêmico e os principais marcos legais de enfrentamento nas instituições públicas. [Para mais informações clique aqui.](#)

Recital | Sinédoque

O recital Sinédoque une poesia e piano em uma interpretação intensa do ator Ivo Canelas e do pianista João Vasco. A apresentação reinventa obras de autores portugueses contemporâneos, com composições criadas especialmente para voz recitada e piano. Em turnê internacional desde 2023, o espetáculo chega ao Brasil após passar por cidades como Paris, Porto e São Paulo. Os ingressos estão a partir de R\$ 15,00 e podem ser comprados na bilheteria do Teatro da UFF ou no [Gichê Web](#). [Mais informações você encontra clicando aqui.](#)

Clique e acesse todos os eventos

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

Você está recebendo este e-mail porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal

Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, **[visualize aqui](#)**

