



Oportunidades



Inscrições abertas para o Programa Municipal de Promoção Social: Agentes pela Cidadania

A UFF, a Fundação Euclides da Cunha (FEC) e a Secretaria Municipal de Assistência Social e Economia Solidária de Niterói (SMASES) abriram inscrições para o processo seletivo do **Programa Municipal de Promoção Social: Agentes pela Cidadania**. São 100 vagas para estudantes de graduação presencial que residam em Niterói, em situação de vulnerabilidade socioeconômica, com renda familiar de até três salários-mínimos. O programa oferece bolsa mensal de **R\$ 600,00** por nove meses, para exercício de **10 horas semanais** em atividades pedagógicas e culturais, presenciais ou remotas. As ações incluem oficinas, apoio a eventos, atividades culturais e projetos educativos em diversas áreas, sempre com supervisão profissional. As inscrições vão até **18 de agosto** de 2025. [Clique aqui para mais informações.](#)



Abertas inscrições para o programa Recruta Stone 2026

Estão abertas, **até 04 de setembro**, as inscrições para o Recruta Stone 2026, programa de trainee que oferece remuneração de **R\$ 8.000,00** e diversos benefícios, como vale-refeição, plano de saúde, seguro de vida, licenças estendidas, auxílio creche, entre outros. O programa não exige cursos específicos, mas busca formar futuros líderes em três trilhas: Negócios, Operações e Produto, com participação em treinamentos, job rotation e mentoria de lideranças. Podem se candidatar **pessoas com graduação concluída ou a concluir** entre dezembro de 2022 e dezembro de 2025, com disponibilidade para viagens. [Mais informações e inscrições clicando aqui.](#)



TRF2 abre vagas de estágio para alunos de Direito

O Tribunal Regional Federal da 2ª Região (TRF2) abre inscrições, até **15 de agosto**, para estágio de nível superior em Direito, no turno da tarde, com bolsa de **R\$ 1.200,00** e auxílio-transporte de **R\$ 9,40** ao dia (em caso de deslocamento). Podem participar estudantes que estejam cursando a partir da metade da graduação e com CR igual ou superior a 6,0. As inscrições devem ser feitas exclusivamente online, com envio em PDF do histórico escolar,

currículo e, se aplicável, documentação para cotas raciais ou de pessoa com deficiência. [Mais informações disponíveis no site do TRF2 que você acessa clicando aqui.](#)



Vagas de estágio para engenharia na C&A de Niterói

A C&A está com inscrições abertas até **31 de outubro de 2025** para estágio híbrido em **Engenharia Civil ou Elétrica**. Podem se candidatar estudantes do 6º ou 7º período, com conhecimento avançado em Pacote Office e AutoCAD e fácil acesso a **Niterói e São Gonçalo**; conhecimentos em Power BI, orçamento de obras e controle de custos serão diferenciais. As atividades incluem levantamento e análise de projetos, controle de indicadores, elaboração de relatórios, apoio técnico e administrativo e suporte ao gerente de engenharia. A empresa oferece assistência médica e odontológica, telemedicina, vale-transporte, benefício refeição flexível, desconto em compras, folga no aniversário, entre outros benefícios. [Mais detalhes sobre a vaga você encontra clicando aqui.](#)



Outtax está com vaga aberta para estagiário

Está aberta vaga de estágio em **Contabilidade** no Rio de Janeiro, com bolsa de até **R\$ 2.000,00**. As atividades incluem lançamentos

contábeis, conciliações bancárias, controle e organização de documentos fiscais e contábeis, apoio em projeções financeiras, apuração de impostos, elaboração de obrigações acessórias, atendimento a clientes e suporte nas rotinas contábeis. É desejável **conhecimento em legislação tributária e fiscal**, domínio do Pacote Office, habilidade em Excel (com teste prático) e, como diferencial, experiência prévia em escritório de contabilidade. [Para mais informações, acesse a vaga clicando aqui.](#)



Estágio em Educação Física na Bluefit

Está disponível vaga de estágio presencial em **Educação Física** na unidade de Nilópolis. O estagiário apoiará professores na preparação e condução de aulas, treinamentos e atividades físicas, orientará alunos sobre exercícios e uso de equipamentos, auxiliará na organização dos espaços e incentivará hábitos saudáveis. É necessário estar cursando bacharelado em Educação Física, ter boa comunicação e disponibilidade para **30 horas semanais**. Ser praticante de musculação e aulas de ginástica será um diferencial, assim como conhecimentos em informática básica, equipamentos, programas de treino, técnicas de ginástica, alongamento e lutas. Quer saber mais? [Acesse o site da vaga clicando aqui.](#)



A Química Santa Marina está com vaga para estágio aberta no Rio

Está aberta vaga para estagiário de **Laboratório de Produtos Veterinários** no Rio de Janeiro, com horário das **9h às 16h** e

benefícios de vale-transporte e vale-refeição. O estagiário auxiliará em análises físico-químicas de matérias-primas, produtos intermediários e acabados, preparação de soluções, registro e conferência de resultados, organização de documentação e limpeza de equipamentos. É necessário estar cursando graduação em Química, Farmácia, Engenharia Química ou áreas correlatas, ter conhecimento básico em análises físico-químicas e noções de BPL. [Para mais informações, acesse a vaga clicando aqui.](#)

Veja todos os informes

Informes

UFF divulga publicação de editais do segundo semestre **Dicas Úteis** para a Assistência Estudantil

A Universidade Federal Fluminense, por meio da Pró-Reitoria de As (at As dis os 25 til. L), as i.



Como se preparar para a semana de provas sem desespero? Se liga nas dicas!

A semana de provas é um momento que costuma gerar ansiedade nos estudantes, mas a preparação antecipada e equilibrada pode fazer toda a diferença no desempenho e no bem-estar. Não deixe para se preparar para as provas em cima da hora, aproveite o início do novo período letivo e se liga nessas dicas!

Uma boa estratégia é começar a organizar o conteúdo determinando dias específicos para cada matéria e estabelecer metas realistas, sem que elas te sobrecarreguem. Use técnicas como a **revisão espaçada** (revisar o mesmo conteúdo em intervalos crescentes) e o **método Feynman** (explicar o tema com suas próprias palavras de forma simplificada) para fixar melhor o aprendizado. Durante as revisões, evite longas maratonas de estudo; prefira blocos de 25 a 50 minutos com pequenas pausas, aplicando a **técnica Pomodoro**.

O cuidado com o corpo também é essencial. Priorize de **7 a 8 horas de sono** por noite, evitando virar madrugadas, pois a privação de sono prejudica a memória e a concentração. Na alimentação, opte por refeições leves e nutritivas, incluindo frutas, vegetais, oleaginosas e fontes de proteína magra. Hidrate-se bem e evite o excesso de cafeína e alimentos ultraprocessados, que podem causar fadiga ou agitação.

No campo emocional, pratique técnicas simples de respiração e relaxamento. Inclua pequenas pausas para caminhadas, alongamentos ou atividades prazerosas, ajudando a reduzir a tensão. E lembre-se: manter uma perspectiva realista sobre as provas ajuda a controlar a ansiedade.

Para apoiar sua rotina, alguns aplicativos podem ser aliados:

Google Keep para organizar cronogramas e anotações;

Forest para focar nos estudos sem distrações;

Anki para revisar com flashcards e aplicar a revisão espaçada;

Sleep Cycle para monitorar e melhorar a qualidade do sono.

Com disciplina, autocuidado e uso inteligente das ferramentas disponíveis, é possível atravessar a semana de provas com mais confiança e menos estresse.

Eventos

I Fórum de Educação Superior para Povos Indígenas e Quilombolas do Estado do Rio de Janeiro

É hoje o I FESPIQ RJ na UFF. Em parceria com instituições públicas de ensino superior, a Universidade Federal Fluminense sediará o I Fórum de Educação Superior para Povos Indígenas e Quilombolas do Estado do Rio de Janeiro. O evento acontecerá até o dia 15 de agosto. [Para conferir a programação, acesse o evento clicando aqui.](#)

ProWeek Carreiras

Entre 18 e 22 de agosto, a UFFTech, empresa júnior de tecnologia da UFF, promove a ProWeek, um evento online e gratuito voltado para estudantes da universidade. A programação inclui palestras com especialistas, workshops práticos e rodas de conversa para networking, oferecendo uma semana de aprendizado sobre temas atuais e essenciais para a carreira. Mais informações estão disponíveis no site e [você pode acessar clicando aqui.](#)

XVII EnFEFE (Encontro Fluminense de Educação Física Escolar)

Acontecerá, nos dias 19 e 20 de agosto, o XVII EnFEFE (Encontro Fluminense de Educação Física Escolar). Neste ano, o tema do evento será "A docência e a escola como lócus de formação". As atividades serão realizadas no Auditório do ICHF, Bloco O do Gragoatá, e no Instituto de Educação Física (IEF-UFF). [Para acessar a programação e o formulário de inscrição, clique aqui.](#)

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF

Para divulgar eventos, clique neste link

Demais dúvidas e/ou sugestões, entre em contato: dms.scs@id.uff.br.

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

