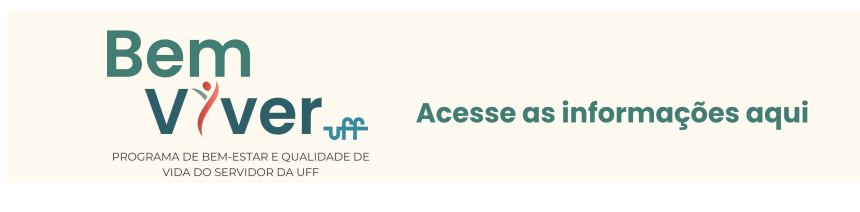




## UFF lança Programa Bem Viver para servidores

Nesta segunda feira, foi lançado o Programa Bem Viver UFF, uma iniciativa voltada para a promoção do bem-estar físico, mental e social dos servidores. No mesmo evento, foi inaugurado o Espaço Bem Viver, local que sediará atividades práticas como pilates, funcional, yoga e outras terapias integrativas, saiba mais [sobre o Programa e o Espaço Bem Viver UFF, você encontra clicando aqui](#).

As inscrições para as atividades do programa se iniciam dia 24 de setembro! Fique por dentro das informações através do site [site do programa](#) e dos perfis [@uffoficial](#) e [@progepeuff](#) no Instagram.



## Medicalização da vida cotidiana e conflitos psíquicos

Você já se perguntou se está fazendo uso de muitos medicamentos psiquiátricos? Ou se preocupa com a ideia de precisar deles por toda a vida? Talvez até tenha algum familiar ou amigo próximo que viva algo semelhante e isso também desperta essa reflexão em você?

### Para começarmos: Você sabe ou já ouviu falar sobre medicalidade?

Por mais distante que esse termo possa soar, na prática falamos de algo bem próximo da nossa vida, pois vem da tendência de transformar questões sociais, culturais, emocionais e existenciais em problemas exclusivamente médicos. Quando nossas dores, angústias e dilemas deixam de ser vistos como experiências humanas para serem tratados apenas como doença.

### E em termos práticos?

Muitas vezes, nossas angústias e tristezas podem ser fruto do contexto em que vivemos, dos conflitos internos e das situações difíceis. Nesses momentos, a medicação pode ser bem-vinda para manejar o sofrimento e proporcionar o necessário para lidar com as dificuldades. Por outro lado, se esta angústia surge de um conflito interno e das situações de vida, será que uma medicação sozinha é suficiente?

Se reduzirmos tudo à dimensão médica, corremos o risco de cair em um processo de medicalização ou medicalidade, em que priorizamos apenas

os fármacos e deixamos de lado a riqueza da reflexão subjetiva sobre nossas experiências. Desistimos de refletir sobre nossa existência como indivíduo na sociedade.

Mais do que escolher entre um remédio ou o pensar na vida, o caminho pode estar em integrá-los: utilizando a medicação como apoio quando necessário, sem renunciar o olhar para nossa história, nossos conflitos e o sentido da vida. É exatamente neste equilíbrio que encontramos possibilidades mais amplas de cuidado.

### **Então, o que fazer?**

Além do tratamento psiquiátrico busque caminhos que ajudem a refletir. A psicoterapia, por exemplo, abre espaço para nomear as dores, compreender suas tensões e aprender a lidar com elas de outra maneira.

Junte isso ao cuidado mais ampliado, através das conversas com amigos, do corpo em movimento e das pausas para respirar e relaxar. O fortalecimento da saúde mental vem também do olhar para todos os aspectos da vida e é nesse olhar que as descobertas surgem. Lembre que o cuidado é o caminho, não apenas o destino. Desfrute desse caminho!

---

### **Exercício físico e saúde mental: uma conexão essencial**

A prática regular de exercícios vai além do condicionamento físico e traz benefícios diretos para a saúde mental, ajudando a reduzir estresse e ansiedade por meio da liberação de endorfina e serotonina. Também contribui para prevenir e controlar a depressão, melhora o humor, a disposição e a qualidade do sono, fortalecendo autoestima e autoconfiança.

Além disso, favorece a função cognitiva, auxiliando na memória, na concentração e na clareza mental, aspectos importantes para manter produtividade e motivação. Atividades em grupo ainda estimulam a socialização, criando oportunidades de interação e apoio.

O exercício físico deve ser visto não apenas como um cuidado com o corpo, mas também como uma estratégia de promoção da saúde mental, capaz de prevenir transtornos e melhorar a qualidade de vida de forma integral.

---

## Setembro Amarelo – Um convite à reflexão e à participação

O mês de setembro é dedicado à campanha Setembro Amarelo, que visa conscientizar sobre a prevenção do suicídio e a valorização da vida. A iniciativa propõe quebrar tabus, ampliar o diálogo sobre saúde mental e oferecer informações para reconhecer sinais de alerta e apoiar quem precisa.

A UFF, por meio da Progepe, realizará o **III Simpósio Setembro Amarelo: "Juntos pela Vida"**, no dia 26 de setembro. O evento é aberto a docentes, técnicos administrativos, alunos e profissionais da área de saúde mental, criando um espaço de troca e fortalecimento da rede de apoio.

Participe! Este é um chamado para que todos nós sejamos agentes de cuidado e esperança.

---

## De olho na UFF

### UFF amplia Programa de Professor Visitante

A Universidade Federal Fluminense relembra a ampliação do Programa de Professor Visitante, que agora oferece uma vaga para cada um dos Programas de Pós-Graduação stricto sensu da instituição. A medida, que está alinhada às diretrizes do Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI), busca fortalecer as atividades acadêmicas e científicas por meio da cooperação com docentes de reconhecida trajetória. [Para mais informações sobre a iniciativa, clique aqui.](#)

### Vestibular Cederj 2026.1 com novidades e vagas na UFF

O Vestibular Cederj 2026.1 abriu o prazo, até 21 de setembro, para que os candidatos solicitem a isenção da taxa de inscrição e façam a pré-inscrição para cotas e ações afirmativas. A UFF está com novidades nesta edição, voltando a oferecer o curso de Biblioteconomia e ampliando as vagas para Administração Pública e Ciências Contábeis em Rio Bonito, e Engenharia de Produção em Magé. A Fundação Cecierj, organizadora do vestibular, é vinculada à Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação. [Saiba mais sobre o vestibular Cederj clicando aqui.](#)

### UFF lança cartilha para incentivar o uso da bicicleta

A UFF lançou, durante o Niterói Bike Fest Bicicultura 2025, a cartilha “#UFFdeBike: por uma cultura de mobilidade universitária ativa e sustentável”. O material, fruto do projeto de extensão “A mobilidade por bicicleta como ferramenta de sustentabilidade e acesso à cidade e à universidade”, tem como objetivo incentivar o uso da bicicleta entre

---

## Cursos e Oportunidades

Não perca as inscrições para curso de capacitação para coordenadores de graduação

AGENDA ACADÊMICA  
EDIÇÃO COMEMORATIVA DOS 65 ANOS DA UFF

**Cadastre a sua atividade!**

22ª Semana Nacional de Ciência & Tecnologia  
20 a 26 de Outubro de 2025

A Escola de Governança em Gestão Pública da UFF está com inscrições abertas para o 2º módulo do curso formativo "Coordenando o Curso". O programa é voltado para coordenadores e vice-coordenadores de graduação e tem como objetivo aprimorar as competências dos servidores da UFF que atuam na gestão universitária. As inscrições podem ser feitas até 28 de setembro.

Cultura oceânica para enfrentar as mudanças climáticas no meu território

Para se inscrever

Inscrições no workshop sobre Comunicação Não Violenta

FAPERJ  
CAPES  
CNPq  
65 uff  
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO  
GOVERNO DO BRASIL

Estão abertas as inscrições, até 2 de outubro, para o workshop "Comunicação Não Violenta no Trabalho e na Vida". O curso, com quatro horas de duração, será realizado de forma remota, via Google Meet, no dia 16 de outubro, das 9h às 13h. A palestra será ministrada por Fernanda Pimentel Pessanha e é voltada para gestores, docentes e técnico-administrativos da UFF. O objetivo é aprimorar a comunicação dos participantes, promovendo relações e ambientes mais saudáveis. [Saiba mais clicando aqui.](#)

concurso de **fotografia**

Tema: cotidianos da extensão

Inscrições prorrogadas até 29/09:  
Acesse: [editais.uff.br/10177](http://editais.uff.br/10177)

PROEX  
uff Universidade Federal Fluminense

## Divulgação Científica



### Linguagem desenvolvida na UFF é base da nova TV 3.0 no Brasil

A nova TV 3.0, ou DTV+, promete revolucionar a TV aberta no Brasil com imagem de ultra-alta definição, som envolvente e interatividade. A tecnologia,

que será implementada gradualmente, tem a Linguagem NCL 4.0 da Universidade Federal Fluminense como uma de suas bases. Desenvolvida no Laboratório MídiaCom, sob a coordenação da professora Débora Christina Muchalut Saade, a linguagem é resultado de décadas de pesquisa e será fundamental para o novo sistema. [Saiba mais sobre o projeto na notícia completa, que você pode acessar clicando aqui.](#)

---

## Setembro Amarelo

### PPG da UFF lança guia para cobertura de suicídio de jovens

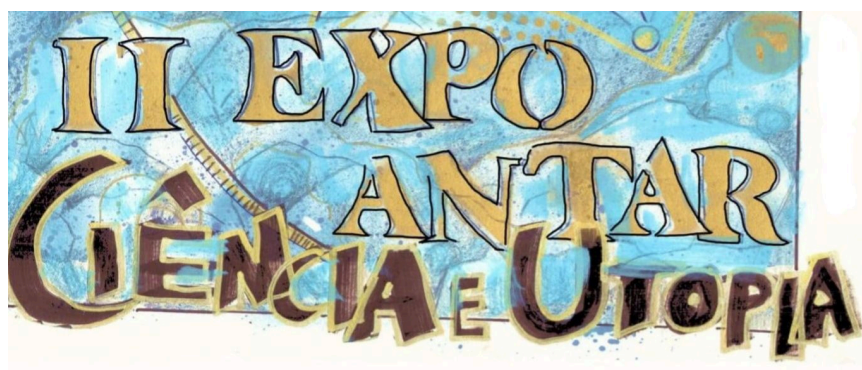
O Programa de Pós-Graduação em Mídia e Cotidiano (PPGMC/UFF) lançou, em 15 de setembro, o “Guia de Orientação para Jornalistas e Educadores sobre a Cobertura do Suicídio de Jovens”, em referência ao Setembro Amarelo.

Produzido pelo Núcleo de Estudos e Experimentações do Audiovisual e Multimídia (MULTIS), com apoio da FAPERJ, o material destaca a importância da comunicação responsável na prevenção do suicídio. A cartilha, idealizada pelas professoras Denise Tavares e Larissa Moraes e pelo doutorando Antônio Vianna, é dividida em duas partes: orientações para a abordagem midiática e análise do impacto da cobertura jornalística na percepção social do tema.

Para mais informações e acesso à cartilha, [acesse o site do programa clicando aqui.](#)

---

## Acontece na UFF



### UFF promove evento sobre a II Expo Antar

A II Expo Antar UFF 2025 é um evento multidisciplinar que irá explorar o passado, presente e futuro da Antártica por meio da integração entre ensino, pesquisa e extensão. A iniciativa, que tem como tema “Ciência, História, Arte & Utopia”, visa conectar cientistas, estudantes e o público em geral com os avanços científicos, o impacto cultural e a importância ambiental do

continente gelado. O evento será realizado nos dias 19 a 26 de setembro.  
[Para saber mais, clique aqui.](#)

### **Painel na UFF debate direitos autorais e inteligência artificial**

O Grupo de Trabalho em Inteligência Artificial da UFF realizará, no dia 22 de setembro de 2025, às 18h, um painel para discutir os impactos da inteligência artificial. O encontro terá como tema "Direitos autorais no uso da inteligência artificial", abordando questões como a definição de autoria em produções híbridas, os dilemas éticos e jurídicos da atribuição de autoria, e a crescente judicialização do tema. [Você encontra mais informações clicando aqui.](#)

### **Cineclube Lanterna Vermelha exhibe "Nausicaä do Vale do Vento"**

O Cineclube Lanterna Vermelha exhibirá, pela primeira vez, uma animação: "Nausicaä do Vale do Vento". O filme de Hayao Miyazaki é considerado o embrião do aclamado Estúdio Ghibli, fundado pelo diretor após o sucesso da obra, lançada em 1984. A sessão acontece no dia 22 de setembro, às 18h. [Saiba mais sobre o evento clicando aqui.](#)

## **HUAP em ação**



### **Huap-UFF realiza mutirão do 'Dia E – Ebserh em Ação' com mais de 150 atendimentos**

O Hospital Universitário Antônio Pedro (Huap-UFF) realizou no último sábado (13) o mutirão 'Dia E – Ebserh em Ação', em parceria com o Ministério da Saúde. A iniciativa, que ocorreu nos 45 Hospitais Universitários Federais, teve como objetivo ampliar o acesso a serviços especializados do SUS. No total, foram realizados mais de 150 atendimentos, incluindo 112 exames, 13 consultas e 31 cirurgias em diversas especialidades. O número de procedimentos superou a primeira edição do mutirão, realizada em julho, que teve 59 atendimentos. [Leia a notícia completa clicando aqui.](#)



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

Clique e acesse [os eventos](#)

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

