



Pé diabético: cuidados essenciais para prevenir complicações

O Dia Mundial do Diabetes, celebrado em 14 de novembro, reforça a importância de discutir uma das complicações mais frequentes e perigosas da doença: o pé diabético. Sabendo que o diabetes pode causar problemas na circulação e perda da sensibilidade nos pés, potencializando o risco de feridas e até amputação, buscamos orientações junto à fisioterapeuta Liza Braga, responsável pela Unidade do Pé Diabético, do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (IEDE).

Observação é o primeiro passo

Segundo Liza, observar os pés todos os dias é uma das medidas mais eficazes de proteção. Identificar pequenas alterações, como frieiras, rachaduras, bolhas, calos, feridas ou inchaços, permite agir cedo e evitar complicações. Liza destaca que dormência, formigamento ou sensação de “pé amortecido” também são um sinal de alerta.

Rotina de higiene

A rotina de higiene é outra etapa fundamental. Lavar e secar cuidadosamente os pés, com atenção especial aos espaços entre os dedos, ajuda a evitar infecções e irritações. A hidratação da pele também é recomendada, desde que o creme não seja aplicado entre os dedos. Além disso, alguns cuidados simples complementam essa proteção:

- Cortar as unhas sempre de forma reta, evitando encravamentos;
- Não andar descalço, nem dentro de casa;
- Utilizar meias de algodão, que permitem ventilação adequada;
- Evitar calçados apertados ou sandálias com tiras entre os dedos;
- Optar por sapatos confortáveis, de solado firme e material macio.

Estilo de vida

A fisioterapeuta reforça que esses cuidados só se completam quando associados a um estilo de vida saudável. A prática regular de atividade física, o cumprimento das orientações alimentares, o não uso de cigarro e a redução do consumo de álcool contribuem para melhorar a circulação, controlar a glicemia e reduzir o risco de complicações. Com atenção diária, hábitos adequados e acompanhamento profissional, é possível prevenir problemas e garantir mais segurança, conforto e qualidade de vida. Cuide dos seus pés antes que o problema apareça!

Novembro Azul: um convite ao cuidado integral da saúde masculina

O Novembro Azul é uma campanha mundial voltada à conscientização sobre a saúde do homem, com ênfase na **importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata**.

No entanto, a abordagem contemporânea propõe ampliar esse foco, promovendo o **cuidado integral** à saúde masculina. Isso inclui adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas, manter acompanhamento médico regular, abandonar o tabagismo, reduzir o consumo de álcool e enfrentar barreiras culturais que ainda afastam muitos homens dos serviços de saúde.

Pensando nisso, a UFF, por meio da Divisão de Assistência à Saúde, oferece atendimento em diversas especialidades médicas para servidores

docentes e técnicos-administrativos. Para agendar uma consulta, basta enviar um e-mail para sme.das.casq@id.uff.br.

Saúde Única e descarte adequado de medicamentos

O conceito de Saúde Única (One Health) mostra que a saúde humana, animal e ambiental não pode ser pensada de forma separada. Esses três elementos formam um sistema interdependente: o que afeta um, inevitavelmente repercute sobre os outros.

É nesse contexto que o descarte correto de medicamentos domiciliares ganha destaque, pois causa impacto direto sobre a qualidade da água, do solo e, por consequência, sobre a saúde coletiva. Quando medicamentos vencidos ou em desuso são descartados no lixo comum ou lançados na rede de esgoto, seus compostos químicos podem alcançar o solo e os recursos hídricos, comprometendo ecossistemas, afetando a vida aquática, favorecendo o surgimento da resistência antimicrobiana.

A responsabilidade pelo manejo correto desses resíduos é compartilhada e começa em casa. **Os medicamentos devem ser armazenados em local seguro, longe do alcance de crianças e animais, até que possam ser encaminhados a pontos de coleta autorizados.** O envio desses produtos para descarte adequado garante que eles passem por um tratamento ambientalmente seguro, reduzindo riscos e contribuindo para a proteção da saúde.

A UFF, em parceria com o projeto Assistência Farmacêutica que Queremos (AssFaQQ) e a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progepe), reforça a importância da conscientização e do engajamento nessa prática. [Acesse aqui para saber mais.](#)

De olho na UFF

Novas vagas abertas para Yoga no Programa Bem Viver UFF

O Programa Bem Viver UFF abriu novas vagas para as turmas presenciais de Yoga para os servidores da universidade. O projeto integra um conjunto de ações que promovem saúde, bem-estar e desenvolvimento profissional, reforçando o compromisso da UFF com uma gestão mais humana e sustentável. As aulas estão disponíveis em dois horários: Turma A, às 12h nas terças-feiras, e Turma B, às 17h nas sextas-feiras. Mais informações sobre as atividades podem ser encontradas na página <http://bemviver.uff.br>, e dúvidas específicas sobre a turma de Yoga podem ser enviadas para o e-mail bemviveryoga.mep.cme@id.uff.br. [Inscreva-se clicando aqui](#).

UFF abre evento do Novembro Negro com debate sobre reparação e justiça racial

Foi realizada nessa segunda-feira a cerimônia de abertura da terceira edição do Novembro Negro da UFF, que este ano tem como tema “Ações Afirmativas e Bancas de Heteroidentificação: desafios e perspectivas”. O evento discutiu políticas de igualdade racial no ensino superior e contou com a participação de autoridades, representantes institucionais e lideranças comprometidas com a equidade racial. [Confira a matéria completa aqui](#).

UFF fortalece políticas de equidade de gênero e amplia reconhecimento internacional

Entre os dias 3 e 7 de novembro, a Comissão Permanente de Equidade de Gênero (CPEG/UFF) participou do Third Interregional Dialogue on Education and Development, em Bogotá, representada pela professora Carla Appollinario de Castro. Na ocasião, a CPEG apresentou as ações que têm consolidado a UFF como referência na promoção de uma universidade mais

democrática e equânime. O convite para integrar o encontro, que reúne instituições das Américas, da África e da Europa, reforça o reconhecimento internacional que a UFF tem adquirido nesse campo, fruto de um trabalho institucional contínuo e estruturado. [Clique aqui e saiba mais.](#)

Eduff oferece descontos de até 65% em campanhas especiais até 30/11

A Eduff promove em novembro duas campanhas simultâneas em seu site: “Novembro de Ideias Abertas”, com 20% de desconto em todo o catálogo, e “Novembro Negro”, com até 65% de desconto em títulos selecionados sobre questões étnico-raciais. As ações buscam incentivar a leitura, ampliar o acesso ao conhecimento e destacar obras que fortalecem a reflexão sobre memória, identidade e a produção intelectual negra no Brasil, reafirmando o

Cursos e Oportunidades

Mestrado Profissional em Diversidade e Inclusão (2026)

A UFF anunciou a abertura das inscrições para o Mestrado Profissional em Diversidade e Inclusão para ingresso em 2026. As inscrições devem ser feitas entre 05 de janeiro e 17 de fevereiro de 2026. O processo seletivo será dividido em três etapas: análise documental e curricular de 27 de fevereiro a 16 de março de 2026; prova oral de defesa do pré-projeto e memorial, com diretrizes disponíveis em 31 de março de 2026; e prova de inglês, cujas informações serão publicadas no site do CMPDI. [Para mais informações, clique aqui.](#)

Edital ENA-2026: PROFIAP-UFF abre inscrições para o Mestrado Profissional em Administração Pública

Estão abertas, até 10 de dezembro de 2025, as inscrições para o Exame Nacional de Acesso ao Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional (PROFIAP) – turma 2026. Com oferta simultânea em todo o

país, o PROFIAP-UFF conduz ao título de Mestre em Administração Pública e é destinado a candidatos interessados em formação avançada voltada à gestão pública e ao desenvolvimento institucional. [Clique aqui para mais informações.](#)

Divulgação Científica



Consciência Negra: pesquisador da UFF propõe filosofia do quilombo para repensar educação e memória

Em pesquisa que dialoga com cinema, filosofia e antropologia, o professor Diego de Matos Gondim, do Departamento de Ciências Exatas, Biológicas e

da Terra da UFF, desenvolve uma proposta de educação contra-colonial inspirada nas experiências de comunidades quilombolas do Rio de Janeiro e do interior de São Paulo. Desde 2015, o pesquisador investiga como gestos cotidianos, como plantar, costurar, dançar, rezar ou pescar, podem ser compreendidos como modos de pensamento, escrita e produção de conhecimento. O estudo se organiza em torno do conceito de corpo-arquivo, influenciado por Beatriz Nascimento e Leda Maria Martins, que entende o corpo como guardião da memória e da ancestralidade. [Clique aqui e saiba mais.](#)

Acontece na UFF



65 anos UFF: música, cinema, debates e homenagens

A um mês de completar 65 anos, a Universidade Federal Fluminense (UFF) segue em, novembro e dezembro, com uma série de eventos para comemorar a trajetória, a produção científica, a diversidade e o compromisso social da instituição. Entre os destaques da programação, está a oferta de apresentações musicais e exibição de filmes com entrada gratuita, debates sobre justiça social, sustentabilidade e ações afirmativas, além de atividades de extensão e painéis sobre inovação e sustentabilidade. [Acesse aqui a programação completa.](#)

I Seminário Nacional do ONVE: Educação democrática, direitos humanos e enfrentamento às violências

O Observatório Nacional da Violência contra Educadoras/es convida para o seu primeiro Seminário Nacional. O evento ocorrerá de 24 a 26 de novembro de 2025, de forma híbrida na UFF e tem como objetivo discutir e mobilizar a comunidade educacional em torno dos temas: educação democrática; educação em direitos humanos; formas correntes de censura, perseguição e violência contra educadoras/es. [Saiba mais sobre o evento neste link.](#)

Tomorrow.Blue Economy Niterói 2025

Nos dias 26 e 27 de novembro, Niterói recebe o Tomorrow.Blue Economy 2025. Reunindo especialistas e líderes de todo o mundo, o encontro amplia as discussões sobre o uso responsável dos recursos marinhos e de água doce, destacando novas tecnologias, governança integrada e soluções digitais avançadas. [Acesse aqui para mais informações.](#)



Huap-UFF marca presença na FIS Week 25, maior evento de inovação em saúde da América Latina

Entre os dias 5 e 7 de novembro, o Hospital Universitário Antônio Pedro (Huap-UFF) participou da FIS Week 25, maior convenção de inovação, criatividade e tendências em saúde da América Latina. Pela segunda vez, o Huap esteve presente com um estande destacando suas principais linhas de pesquisa, startups vinculadas e laboratórios de inovação, como o Health, Science & Education Lab (FabLab). Representantes do hospital também integraram uma mesa de debate sobre inteligência artificial aplicada ao SUS, discutindo avanços e desafios do uso de tecnologias como IA e impressão 3D na medicina. [Leia a matéria completa 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**

