

Você já ouviu falar no calendário do autocuidado?

Ele é um calendário com dicas diárias ou mensais que compreendem de forma intencional a **prática de atividades simples** com o objetivo de favorecer o bem-estar físico, mental e emocional. Muitas vezes, ele pode ser uma forma de lembrete para que você olhe para si e se cuide. A ideia é que cada dica ou prática (ex.: pausas, leitura, meditação, exercícios, cuidado com a alimentação, dentre outras) gradativamente promova a construção de uma rotina que auxilie a **diminuir o estresse, aumentar o equilíbrio e fortalecer a saúde**.

Nesse pensamento, cada dia traz uma sugestão, pode ser algo bem simples como um “respirar fundo e devagar dez vezes num dia” até práticas mais sofisticadas, desde que não gerem cobranças e dispendiosidade. Assim, a realização de uma mesma ação que lhe proporcionou bem-estar pode ser repetida ao longo do tempo, favorecendo **transformações positivas** alinhadas ao **autocuidado acessível e sustentável**.

Para te auxiliar a pensar naquilo que agrega ao seu bem-estar, trouxemos um **calendário sugestivo**, em que você poderá inserir atividades relacionadas a: exercícios (ex.: caminhadas, dançar, natação, pedalar, jogos de tabuleiro); saúde mental (ex.: meditar, escrever, yoga); alimentação (ex.: preparar uma refeição mais saudável, beber mais água); relaxamento (ex.: ficar um período do dia sem usar telas e equipamentos eletrônicos, passar mais tempo de qualidade com família ou amigos de forma presencial); autoconhecimento (ex.: visitar regularmente um profissional de saúde para um check-up de saúde, analisar seus próprios sentimentos); entre outras.

O que você tem a ganhar com isso? Redução e capacidade de gerenciar o estresse; aumentar o equilíbrio entre saúde, trabalho e lazer; fortalecimento e resiliência. De uma forma geral, a prática contribuirá para a promoção integral da **saúde física, mental e emocional**. Que tal? Topa tentar? Então, a gente preparou um calendário com sugestões para você... Qualquer dia é dia para começar!

Calendário do Autocuidado – Fevereiro



DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1 <i>Medita antes de começar o dia</i>	2 <i>Faça uma massagem em si mesmo</i>	3 <i>Escreva motivos para ser grato</i>	4 <i>Alongue-se ao acordar</i>	5 <i>Tome um banho relaxante</i>	6 <i>Tome um café da manhã gostoso</i>	7 <i>Escute uma música que você goste</i>
8 <i>Beba bastante água</i>	9 <i>Faça uma lista com seus sonhos</i>	10 <i>Alimente-se de forma saudável</i>	11 <i>Converse com alguém que você ame</i>	12 <i>Leia um livro que goste</i>	13 <i>Dê uma pausa para refletir</i>	14 <i>Escreva sobre seus sentimentos</i>
15 <i>Refleta sobre as coisas boas da vida</i>	16 <i>Faça algo que você ame</i>	17 <i>Assista a um filme que nunca viu</i>	18 <i>Expresse gratidão pelo que tem</i>	19 <i>Durma 8 horas de sono</i>	20 <i>Aprenda algo novo</i>	21 <i>Escreva gentilezas para si mesmo</i>
22 <i>Tome um banho de sol</i>	23 <i>Admire o céu por 5 minutos</i>	24 <i>Durma 30 minutos mais cedo</i>	25 <i>Defina um novo e bom hábito</i>	26 <i>Liste 5 coisas que te façam sorrir</i>	27 <i>Perdoe-se e pratique o autoperdão</i>	28 <i>Refleta sobre as últimas 4 semanas</i>

De olho na UFF

Shiatsu na cadeira

Ainda dá tempo de aproveitar o "Shiatsu na Cadeira"! A ação faz parte da campanha Janeiro Branco de conscientização sobre saúde mental e oferece uma sessão de shiatsu no saguão da reitoria às terças-feiras de janeiro, das 13h30 às 18h30. A atividade é voltada a todos os servidores, técnicos e docentes, e não precisa agendar, é só chegar e participar!

Digitalização de processos poupa 4,5 milhões de folhas de papel e preserva mais de 500 árvores

A UFF avançou na sustentabilidade e na modernização da gestão ao implantar integralmente os processos eletrônicos. Com o uso do SEI, a universidade deixou de consumir cerca de 4,5 milhões de folhas de papel entre 2017 e 2025, preservando aproximadamente 530 árvores. Só no último ano, a economia ultrapassou 870 mil folhas. Além dos benefícios ambientais, a digitalização trouxe redução de custos, mais transparência e fortalecimento da governança digital, resultado de um trabalho estruturado de modernização administrativa e de apoio contínuo à comunidade acadêmica. [Leia aqui o informe completo.](#)

Chamada de textos para livro sobre Saúde da População Negra e Racismo na Saúde Coletiva

O Grupo de Trabalho para Políticas Antirracistas do Instituto de Saúde Coletiva da UFF está organizando um livro que tem como título provisório "Saúde da População Negra e racismo: reflexões para a construção de uma política antirracista na Saúde Coletiva", a ser publicado pela Eduff. A iniciativa busca promover o mapeamento de trabalhos que já estão em

andamento; encorajar a produção de novas pesquisas; e, principalmente, promover o encontro e o trabalho comum entre pesquisadoras e pesquisadores engajados com a luta antirracista na UFF. O prazo para envio é até 10 de fevereiro e o [edital completo pode ser consultado aqui](#).

Reciclagem e inclusão social: UFF inicia 2026 com destinação de materiais do RU à cooperativa de Niterói, em parceria com a CLIN

Alinhada às diretrizes do Plano de Logística Sustentável (PLS), do programa Agenda Ambiental na Administração Pública (A3P) e do Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI), a Ação de Gestão de Resíduos já implementada no prédio da reitoria foi ampliada para o Restaurante Universitário, fortalecendo a coleta seletiva e o encaminhamento de recicláveis para uma cooperativa de catadores de Niterói. Além dos benefícios ambientais, a ação promove inclusão social, geração de renda e valorização do trabalho dos catadores. Em operação desde janeiro de 2026, a ação também prevê o monitoramento contínuo dos resultados para aprimorar a gestão de resíduos e orientar o planejamento institucional em sustentabilidade. [Saiba mais sobre a iniciativa aqui](#).

Declarações automáticas no Sougov

Você sabia que o SouGov.br passou a disponibilizar declarações automáticas, geradas diretamente pelo servidor, de forma digital, rápida e sem necessidade de solicitação às unidades de gestão de pessoas? Para gerar o documento basta acessar o site SouGov.br, no menu Autoatendimento / Declarações Automáticas, escolher a declaração desejada e fazer o download do PDF. [Acesse aqui a lista de declarações disponíveis e mais informações sobre o serviço](#).

UFF consolida excelência na Pós-Graduação com avanço em avaliação da Capes

O ano de 2026 já começou com resultados expressivos na avaliação da UFF pela Capes: 81% dos seus programas de pós-graduação alcançaram notas de bom desempenho e excelência, em avaliação preliminar. Atualmente, a universidade conta com seis programas nota 7, nove nota 6 e dezessete nota 5, além do avanço de mais da metade dos cursos que evoluíram da nota 3 para a nota 4. Os resultados são fruto do trabalho coletivo de docentes, estudantes, pesquisadores e equipes técnicas, e também das políticas de fomento à pesquisa e à extensão, reafirmando o compromisso da UFF com a ciência, a formação qualificada e o desenvolvimento social. [Confira a notícia completa aqui](#).

Huap completa 75 anos e comemora avanços na estrutura de atendimento e na formação profissional

O Hospital Universitário Antônio Pedro completou 75 anos em janeiro, consolidando-se como unidade estratégica de ensino, pesquisa e assistência em média e alta complexidade pelo SUS. A data foi marcada por cerimônia institucional que reforçou o alinhamento entre universidade e gestores públicos para o fortalecimento do Huap como referência regional. Na última década o hospital ampliou sua capacidade assistencial, qualificou fluxos e alcançou índice de aprovação de 99,83%

Cursos e Oportunidades

[completa aqui.](#)

Curso SIACompras – Turma 1/2026

Estão abertas as inscrições para o Curso SIACompras – Turma 1/2026, que será ofertado no período de 23 de fevereiro a 04 de março de 2026, na modalidade remota. As atividades ocorrerão por meio da plataforma Google Classroom e do ambiente de homologação do SIACompras, conforme a metodologia prevista no plano de curso.

As inscrições poderão ser realizadas até o dia 06 de fevereiro de 2026. Serão disponibilizadas 30 vagas, destinadas a servidores e gestores da Universidade Federal Fluminense, em efetivo exercício, que atuem na área de compras e no planejamento dos recursos orçamentários, tanto nas unidades quanto nas unidades gestoras. [Saiba mais aqui.](#)

Parfor Equidade UFF: abertas as inscrições para Professor Formador I

Estão abertas até 29/01/2026 as inscrições para o Processo Seletivo Simplificado de Professor/a Formador/a I do PARFOR Equidade/UFF 2026, voltado ao curso de Licenciatura em Educação Bilíngue de Surdos. São 4 vagas destinadas a docentes da UFF ou de Instituições Federais de Ensino Superior do Estado do Rio de Janeiro que atuem em cursos de licenciatura. Os/as selecionados/as irão ministrar aulas no Instituto de Letras da UFF (Campus do Gragoatá, Niterói) e receberão bolsa CAPES no valor de R\$ 1.850,00. [Confira o edital e mais informações aqui.](#)

Divulgação Científica



UFF produz documentário sobre escravidão por perspectiva negra com investimento internacional

Pesquisadores da universidade estão produzindo um documentário internacional que aborda a escravidão a partir de uma perspectiva negra, relacionando o passado escravista às formas contemporâneas de trabalho análogo à escravidão. O longa-metragem, com estreia prevista para 2028, conta com parceria de instituições e universidades estrangeiras e terá como foco o Cais do Valongo, no Rio de Janeiro, Patrimônio Mundial da UNESCO, destacando memórias, resistências e lutas por reparação histórica de pessoas negras. [Confira aqui a entrevista completa sobre o filme](#) com a pesquisadora e professora do departamento de História da UFF, Ynaê Lopes dos Santos.

Acontece na UFF

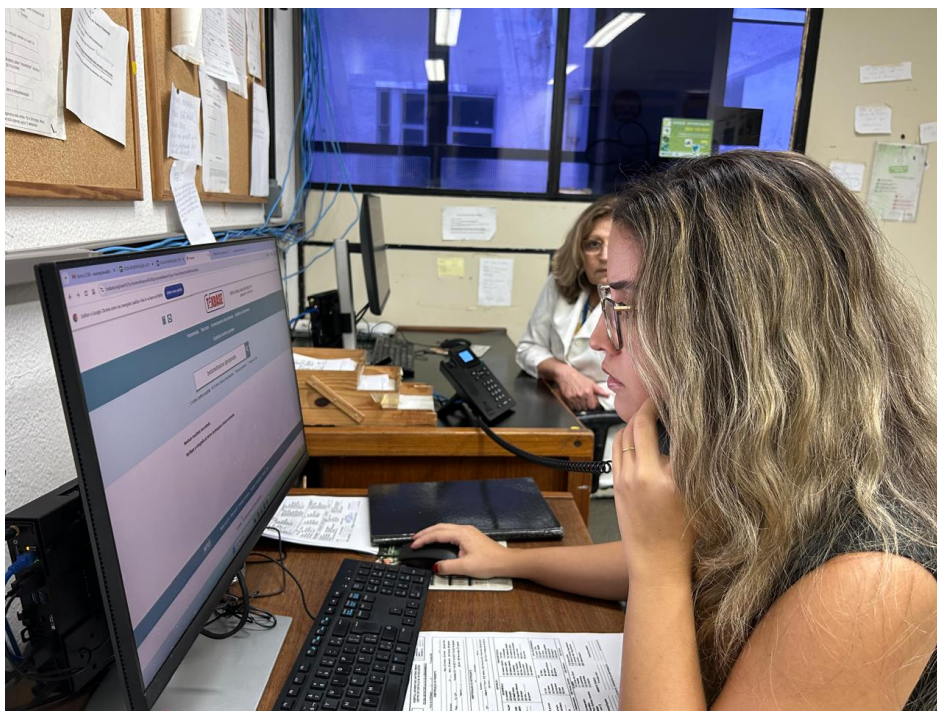


Show | Diálogos Sonoros: Choro Novo convida Rildo Hora

No dia 28 de janeiro, às 19h, o Trio Choro Novo celebra duas décadas de trajetória levando ao palco do Teatro da UFF um espetáculo que percorre a riqueza da música instrumental brasileira. Com liberdade criativa e identidade própria, o grupo dialoga com o choro e atravessa gêneros como samba, jongo, caboclinho e funk, revisitando grandes nomes da nossa música em interpretações cheias de inventividade. Reconhecido por sua contribuição à cultura carioca e ao choro, o Trio convida o público para uma noite de sensibilidade, experimentação e encantamento sonoro, com participação especial de Rildo Hora. Venha celebrar a diversidade e a força da música brasileira! [Saiba mais aqui.](#)

Clique e acesse todos os eventos

HUAP em foco



A toxicovigilância do CCIn-UFF em defesa da vida há mais de três décadas

Atuando desde o final da década de 1980, o Centro de Controle de Intoxicações (CCIn) é responsável por uma das áreas mais sensíveis e, muitas vezes, invisíveis do cuidado em saúde: a toxicovigilância. Único Centro de Informação e Assistência Toxicológica do estado do Rio de Janeiro, ele é reconhecido pela OMS, e atua na assistência imediata e na produção de dados estratégicos sobre os efeitos das intoxicações e exposições químicas da população.

Um dos principais eixos de atuação é o atendimento remoto pelo Disque-Intoxicação, que orienta gratuitamente a população e profissionais de saúde em todo o país. O espaço também promove capacitação a estudantes de diversos cursos da área de saúde, além de contribuir para evitar encaminhamentos desnecessários às emergências, otimizar recursos do sistema de saúde e garantir o direcionamento rápido e seguro dos casos graves, fortalecendo a qualidade do cuidado e a rede pública de saúde. [Conheça mais sobre o CCIn-UFF aqui.](#)

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](#)

