



MÊS DO
servidor

UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO **2021**



Este ano, estendemos o período de atividades programadas e vamos celebrar o **Mês do Servidor**, com o mesmo objetivo de valorizar e reconhecer o trabalho prestado pelos servidores e colaboradores da Ufes. Participe!

VEJA AQUI A PROGRAMAÇÃO

28 de outubro a 25 de novembro

28/10 - Quinta-feira

10h30-11h30

Pausa Consciente: “Prática de *Mindfulness*: permanecendo com o agradável”, com Roberta Alvarenga, psicóloga da DAS/Progep



04/11 - Quinta-feira

10h30-11h30

Pausa Consciente: “Escutando os sinais do corpo para uma alimentação mais consciente”, com Lorena Perdigão, nutricionista e especialista em Comportamento Alimentar

14h-15h

Live/Palestra: “Pertencimento à comunidade universitária e seu impacto no bem-estar”, com Valeschka Guerra, professora do Departamento de Psicologia Social e do Desenvolvimento, e convidados

Mediação: professora Claudia Pedroza

09/11 - Terça-feira

14h-14h50

Live/Palestra: “Outubro Rosa é todo dia: prevenir para vencer o câncer de mama”, com Márcia Almeida e Priscilla Machado, professoras do Departamento de Enfermagem

Mediação: Daniele Jannotti e Cristiana Stradiotti

10/11 - Quarta-feira

14h-17h

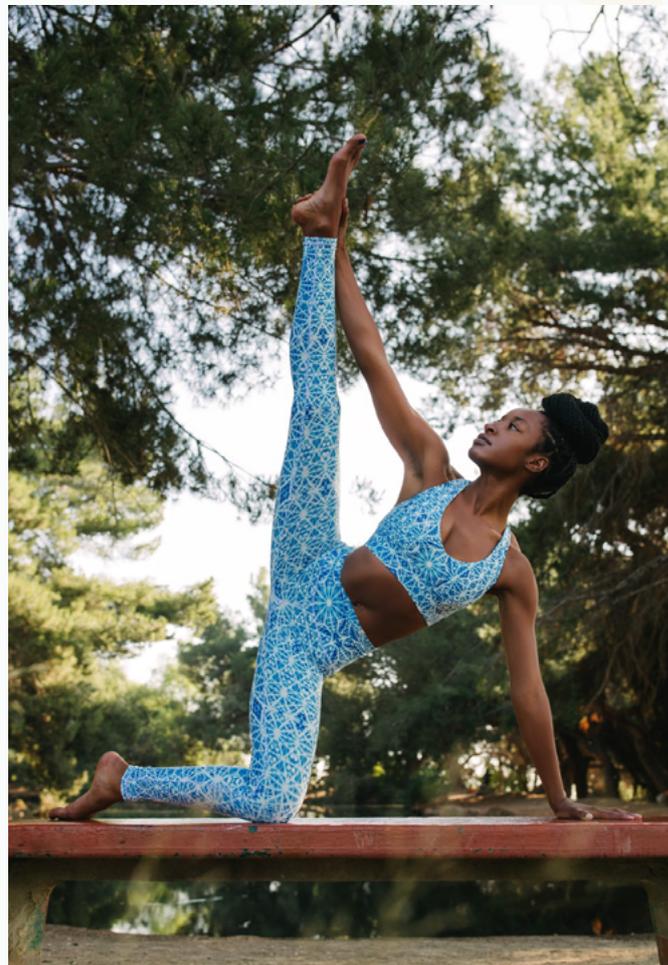
Curso: “PEC 32/2020 – Reforma Administrativa”, com Cacau Pereira, pesquisador do Instituto Brasileiro de Estudos Políticos e Sociais e advogado com especialização em Direito Público e extensão em Previdência

Ofertado em parceria com o Sintufes

11/11 - Quinta-feira

10h30-11h30

Pausa Consciente: “Exercício físico e saúde: como iniciar, retomar e manter-se ativo”, com Scheila Vilella, professora de educação física



16/11 - Terça-feira

9h-11h

Oficina de acrobacias de solo para a família, com Joyce Kimberly Gomes e Cazoni Machado, estudantes de Educação Física

Recomendação: uso de roupa confortável e espaço para realizar as atividades.

Mediação: professora Claudia Pedroza

17/11 - Quarta-feira

14h-14h40

Live/Palestra: “Saúde integral do homem”, com Marcello Dalla, médico de família e comunidade

Mediação: Denilda Peres

18/11 - Quinta-feira

10h30-11h30

Live/Palestra: "Pegadinhas da mente: como seu cérebro funciona em relação ao dinheiro?", com Solange Dall'Orto, psicóloga da DAS/Progep

15h30-16h10

Live: "Como lidar com as emoções?", com Isabella Ianelli e Nathália Roberto, instrutoras certificadas do Programa *Cultivating Emotional Balance*, do Santa Barbara Institute for Consciousness

19/11 - Sexta-feira

9h-11h

Live/Palestra: "Perspectiva gerontológica do envelhecimento e seus impactos para a longevidade saudável", com Wilson Jacob Filho, professor da USP

Mediação: professor Rodrigo Avancini



14h-15h

Oficina Corpo Consciente, com Bianca da Vitória, estudante de Educação Física CEFD/Ufes

Recomendação: uso de roupa confortável e espaço para realizar as atividades

22/11 - Segunda-feira

15h-16h

Oficina: "Técnicas de respiração e prática de canto coral on-line - Módulo I", com Jean Molinari, maestro adjunto do Coral da Ufes

16h-17h

Oficina: "Técnicas de respiração e prática de canto coral on-line - Módulo II", com Jean Molinari, maestro adjunto do Coral da Ufes

Materiais necessários para as oficinas: computador ou celular com boa qualidade de som, fone de ouvido (opcional) e ambiente próprio sem ruídos externos

23/11 - Terça-feira

13h-15h

Oficina: "Arteterapia integrativa, segundo as quatro funções de Jung", com Angela Brito, terapeuta integrativa em florais, arteterapia, yoga e ho'oponopono

24/11 - Quarta-feira

9h-11h e 13h-15h

Oficina presencial: "Arteterapia integrativa, segundo as quatro funções de Jung", com Angela Brito, terapeuta integrativa em florais, arteterapia, yoga e ho'oponopono

Local: espaço do Sintufes no Hucam (Maruípe)

25/11 - Quinta-feira

10h30-11h30

Pausa Consciente: "Percepções de Saúde, envelhecimento e o cuidado de si", com Fabiana Xavier, professora do Departamento de Enfermagem e coordenadora do projeto de extensão Saúde e Qualidade de Vida da Unapi

Materiais necessários: lápis ou caneta, folha de papel e tesoura

- Durante toda a programação, a Progep e a Ouvidoria divulgarão a "Campanha de Elogios".
- Em parceria com o grupo que coordena a campanha "Ufes pela Ufes - ação solidária em defesa da vida", pedimos doações de cestas básicas para os membros da comunidade universitária que mais precisam.

Acesse a programação em: <https://progep.ufes.br/programacao-mes-do-servidor-2021-ufes>