

INFORMATIVO

Programação



SEMANA DO

servidor

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO **2020**

EDIÇÃO TOTALMENTE VIRTUAL



26 a 30 de outubro

Inscreva-se e participe! Vagas limitadas

PROGEP
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas



26/10 - Segunda-feira

Início do curso on-line assíncrono Ambientação dos Novos Servidores. Apenas os servidores que ingressaram na instituição a partir de 2018 participarão das videoaulas. Esses servidores serão convocados via e-mail e receberão informações específicas de acesso ao curso.

A partir das 7h

Distribuição dos kits individuais de café da manhã ofertados na Subsede do Sintufes de Maruípe

9h-10h

Apresentação solo do maestro Cláudio Modesto
Abertura da Semana do Servidor com a presença de autoridades da Ufes, da Adufes, do Sintufes e do Sindsep-ES

Momento especial para acolher novos servidores

14h-14h45

Live *Alimentação Saudável/Funcional*, com o médico nutrólogo e cirurgião Roger Bongestab

15h-15h45

Oficina de Arranjo Floral, com a instrutora do Senac-ES Bianca Corona

16h-17h

Práticas integrativas e complementares: contribuições do yoga para a saúde física e mental, com as professoras do Grupo PICs/Ufes Magda Castro e Livia Rodrigues

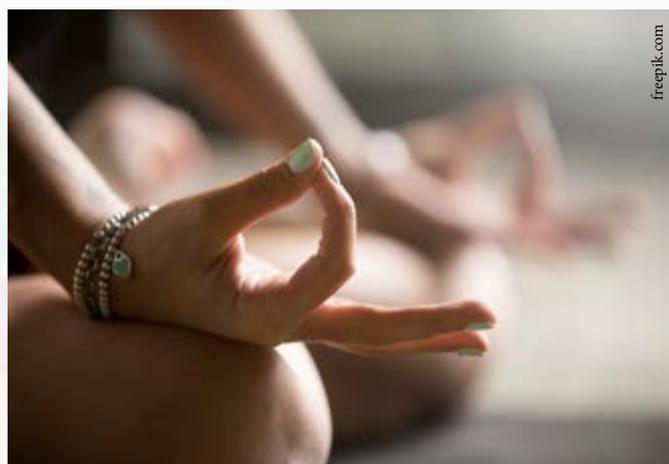
Obs.: utilizar roupa confortável para a prática dos exercícios



27/10 - Terça-feira

9h-10h

Práticas integrativas e complementares: contribuições da auriculoterapia para a saúde física e mental, com a professora Magda Soares e o educador físico Hildebrando Santos, ambos do Grupo PICs/Ufes



10h30-11h30

Encontro para pausa consciente: mindfulness – prática de relaxamento com atenção plena, com a psicóloga da DAS/Progep Roberta Alvarenga

Plataforma de transmissão:

Zoom – ID: 871 191 267 33

15h-16h

Live *Saúde do Servidor e Coronavírus*, com o professor do CEFD e membro da Comissão Universidade Promotora de Saúde Rodrigo Vancini

Acesse o canal:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fm4qRgE-blyo>

28/10 - Quarta-feira

Atividades assíncronas

Sarau Literário e vídeos produzidos pela TV Ufes com o apoio da DAS/Progep sobre saúde, bem-estar e dicas financeiras

Vídeo sobre a Ufes produzido pela estudante de Publicidade Lara Santana, premiado no Concurso de Audiovisual da Andifes

Apresentação da Banda do 38º BI - Batalhão Tibúrcio



29/10 - Quinta-feira

9h-10h

Oficina de Fotos pelo Celular, com a técnica em audiovisual da Proex Claudia Rangel

10h30-11h30

Encontro para pausa consciente: prática de manualidades (crochê, bordado, tricô, macramê, entre outras) e controle do estresse e da ansiedade, com a professora do CCHN Cláudia Broetto

Plataforma de transmissão:
Zoom – ID: 871 191 267 33

14h-14h40

Oficina de iniciação ao canto para os filhos dos servidores, com o professor do projeto de extensão Encantos e Encontros Amarilson Gamberoni

Plataforma de transmissão:
Zoom – ID: 758 0228 9923

13h-16h

Curso *Reforma do Estado Brasileiro*, do Instituto Brasileiro de Estudos Políticos e Sociais (Ibeps), ofertado pelo Sintufes

17h-18h

Debate sobre Reforma do Estado Brasileiro

15h30-16h30

Live *Mãos à horta: plantas medicinais e os benefícios para a saúde integral*, com o engenheiro agrônomo Antônio Brandão (UFRRJ) e a médica homeopata Henriqueta Tereza do Sacramento

30/10 - Sexta-feira

9h-10h

Oficina de Fotos pelo Celular, com a técnica em audiovisual da Proex Claudia Rangel

10h30-11h30

Encontro para pausa consciente: *Servidor ativo é servidor saudável: vamos praticar?*, com o professor aposentado do CEFD Anselmo Perez

Plataforma de transmissão:
Zoom – ID: 871 191 267 33

Obs.: utilizar roupa confortável para a prática dos exercícios

14h-15h

Live *Empatia e Autenticidade nas Relações: um olhar da Comunicação Não Violenta (CNV)*, com os psicólogos do Instituto Sinergia Comunicativa Yuri Haasz e Sandra Caselato

15h10-16h30

Oficina *Automaquiagem na prática e super dicas*, com a maquiadora Poly Lobato (@polylobatomakeup)

16h30

Apresentação musical – show de encerramento

Fale conosco:
semanadoservidor@ufes.br