

Projeto de coaching da Udesc forma novas turmas

Até 24 de junho, 45 novos *coachees* serão formados pela Udesc. Os servidores integram a quarta turma do programa regular de coaching e duas das equipes originadas pelos projetos-pilotos da instituição. No dia 14, o projeto ministrado pelas servidoras Nadir Cordeiro e Claudia Hansen graduou 13 novos *coachees* em evento na Udesc Joinville. Na terça, 20, 14 novos *coachees* foram formados no programa coordenado pela professora Lídia Picinin. A entrega de certificados ocorreu em Florianópolis. Neste sábado, 24, o projeto coordenado pelas multiplicadoras Eloá Lisboa, Ketty Mendes e Ana Paula Paes graduará 18 novos *coachees* na Udesc Lages. Organizada pela Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH), da



Graduados da quarta turma do programa regular

Udesc, a ação visa o crescimento pessoal e profissional dos parti-

pantes. Informações pelo telefone (48) 3664-8005.

Udesc reduzirá conselhos para melhorar eficiência

Para dar maior agilidade à tramitação de processos e à tomada de decisões, além de economizar recursos e melhorar a eficiência na gestão pública, a Udesc passará a ter dois conselhos: Universitário (Consuni) e Curador (Concur). Outros três conselhos que existem atualmente (Administração; Ensino, Pesquisa e Extensão; e Comunitário) serão extintos.

A decisão foi tomada pelo Consuni em maio (Resolução nº 015/2017), mas ainda depende de alterações no Estatuto e no Regimento Geral da Udesc para ser implantada. Mais informações podem ser obtidas com a Secretaria dos Conselhos Superiores (Secon) pelo telefone (48) 3664-8024, das 13h às 19h, e pelo e-mail secon@udesc.br.

Trabalho sobre gestão de riscos é premiado

A apresentação oral feita pelo professor Mário Jorge Freitas e os mestrandos Alessandra Araújo, Francielle Gartner e Gustavo Luiz, todos da Udesc, ganhou o prêmio de melhor trabalho do 1º Workshop Brasileiro para Avaliação de Ameaças, Vulnerabilidades, Exposição e Redu-

ção de Risco de Desastres. O evento ocorreu entre 6 e 8 de junho, no Parque Tecnológico de São José dos Campos, em São Paulo, e teve o objetivo de discutir pesquisas e desenvolvimentos tecnológicos em gestão de riscos e respostas a desastres em território brasileiro.

Uma engenheira apaixonada pela vida

Essa sagitariana mantém seu foco no lado bom dos acontecimentos e busca ser feliz em tudo o que faz. Ela é engenheira e ama lecionar. Está na universidade há quase quatro anos como docente efetiva da Udesc Planalto Norte, mas já havia sido professora colaboradora da instituição de 2005 a 2007.

Seu nome é Fernanda Hänsch Beuren e, na sua opinião, "a vida é curta demais e deve ser vivida intensamente". Ela dá aulas no curso de Engenharia de Produção Mecânica e adora trabalhar na Udesc. "Estou no trabalho certo e a minha trajetória está sendo construída com muita dedicação."

Antes de trabalhar na Udesc, trabalhou como projetista de móveis. E, na sua opinião, a docência é muito mais gratificante, pois através do seu ofício consegue contribuir para a formação das pessoas. "Elas levam para suas vidas não somente questões técnicas acadêmicas, mas também crescimento pessoal", afirma.

Segundo ela, a Udesc oferece um ótimo ambiente

de trabalho e oportunidades especiais aos servidores. Desde que fez o curso de coaching oferecido pela Udesc, começou a enxergar a vida com outros olhos. "O curso é maravilhoso e mudou a minha vida!", destaca.

Fernanda é casada há dez anos com Victor Beuren (publicitário). Lucas, de quatro anos e meio, é filho do casal. Apaixonada pela família, gosta de ficar ao lado deles "nem que seja para fazer nada".

Entre as atividades que aprecia fazer quando não está trabalhando, Fernanda destaca o pilates e as aulas aeróbicas. Mas, acima de tudo, ela ama viajar. No início do ano, conheceu Nova York e lá realizou o sonho de ver a neve pela primeira vez na vida. "Virei uma criança no meio dos flocos. Chorei, dei risada, gritei, cantei, foi uma das melhores experiências da minha vida."

A professora se considera uma pessoa feliz e abençoada. "Agradeço minha vida, meu trabalho, minha família e amigos. Espero que as pessoas sejam mais unidas, que não julguem e sintam amor pelo que fazem

e pelas pessoas, sem esperar nada em troca." Ela conclui a entrevista citando esta frase de Gandhi: "Seja a mudança que você quer ver no mundo".



Perfil

Fernanda Hänsch Beuren,
professora da Udesc Planalto Norte

Papo-rápido

- Aniversário: **14 de dezembro**
- Livro de cabeceira: **O Pequeno Príncipe**
- Filme favorito: **Amor além da vida**
- Passeio inesquecível: **Nova York (Central Park com neve)**
- Uma pessoa exemplar: **Minha mãe**
- Uma paixão: **Minha família**

Aniversariante de 22 de junho

Adriana Guedé Luiz - Udesc Cefid



Clic comunica

Palestra sobre óleos essenciais ocorreu na tenda no Campus I

FOTO: GABRIELA OLIVEIRA/SECOM UDESC



Durante junho e julho, a Udesc realizará atividades para disseminar informações sobre saúde e bem-estar aos servidores. As ações ocorrerão nas dependências do Campus I no Bairro Itacorubi, em Florianópolis, e também em outros centros da instituição. Sob organização da Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH), o evento promoverá palestras sobre felicidade e meditação, além de ações de auriculoterapia, entre outras. Confira a programação completa no site da Udesc <http://bit.ly/2rO1fEt>.

Servidor, participe do Clic Comunica!

Envie uma foto com os colegas do seu setor para comunicacao@udesc.br.

UDESC tem

Mais de 90 serviços para comunidade

◆ No início de junho, a Udesc lançou a segunda edição da Carta de Serviços ao Cidadão - Extensão 2017/2 (<http://bit.ly/2tH4zT4>). Elaborado pela Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Comunidade (Proex), o documento reúne informações sobre 91 ações de extensão que os 12 centros de ensino da instituição oferecerão gratuitamente para a população catarinense no próximo semestre.



Fique por dentro

Semana de Design

◆ A Semana de Design segue até esta sexta-feira, 23. O evento expõe a produção acadêmica dos cursos de Design Gráfico e Design Industrial do Centro de Artes (Ceart), da Udesc. Esta edição traz projetos desenvolvidos nas áreas de mobiliário urbano, revista, sinalização e marca pessoal, além dos temas livres. Mais informações em www.facebook.com/SemanadeDesignUdesc.

Sistema Connect

◆ O Laboratório de Pesquisas em Aplicações Visuais (Larva) lançará o sistema Connect, nesta sexta-feira, 23, na Sala F-212, às 17h, na Udesc Joinville. O sistema é composto de um site e um aplicativo para celular, que permitem o acompanhamento diário de pessoas que são dependentes químicas durante sua ressocialização. Informações pelo e-mail larva@joinville.udesc.br.

Tese sobre plantas medicinais

◆ A professora Kiciosan Bernardi Galli, do curso de Enfermagem da Udesc Oeste, defenderá sua tese de doutorado sobre plantas medicinais em 25 de julho, na UFRGS. Na pesquisa, a professora destaca o trabalho de agricultoras que estudam e cultivam plantas medicinais há mais de 30 anos. Confira: bit.ly/TesePlantasMedicinais

Viver Bem

Ressecamento da pele no frio

O inverno chegou, às vezes provocando problemas incômodos na pele das pessoas. O clima frio e seco pode deixá-la ressecada, o que exige hidratação extra.

De acordo com a dermatologista Michele Haikal, manter a parte hormonal equilibrada é um excelente aliado da pele, assim como a suplementação adequada de acordo com exames regulares.

Segundo Michele, os maiores inimigos da pele são sol, cigarro e toxinas, além de alimentos inflamatórios, como glúten, leite e derivados. O ideal é ter uma alimentação balanceada e à base de produtos orgânicos, sem agrotóxicos.

É importante usar um hidratante à base de emolientes e umectantes, substâncias que impedem a perda da água. Produtos mais oleosos, com vitamina E e substâncias que puxam a água de camadas mais profundas (como o ativo aquaporine), são os mais indicados.

Para manter a pele hidratada, o ideal é usar o produto pelo menos uma vez por dia, no corpo todo, após o banho. Outro item importante é a temperatura da água. Muito quente, ela não faz bem à pele, mas deve-se evitar a água fria no inverno, porque é estressante para o organismo.

O sabonete também tem que ser adequado: o ideal é ser líquido, com uma base oleosa, que, em vez de remover a camada protetora da pele (camada lipídica), vai limpar e contribuir para a hidratação.

Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado



Melancolia

Na psiquiatria, a melancolia é uma síndrome mental que se caracteriza pela sensação de dificuldade de concentração, pensamentos negativos, ansiedade, impotência e inutilidade. A melancolia pode ocorrer em momentos pontuais sem que haja uma causa definida. Às vezes, a gente acorda assim, triste, esvaziado, sem vontade. É diferente da depressão, que se instala por um tempo muito mais longo.

De todo modo, a lista a seguir pode ser útil para dar uma injeção de ânimo para quando, de uma hora para outra, a melancolia surgir:

Fique mais quietinho e armazene forças | Leia bons livros de autoajuda | Arrume a casa, o guarda-roupa ou a estante | Cozinhe para alguém ou para você mesmo | Medite para relaxar e organizar as ideias | Altere rotinas, hábitos e comportamentos | Crie, desenhe, escreva, construa | Caminhe ao ar livre | converse com amigos | Siga adiante!

Você tem sugestões para esta coluna? Escreva para celia.penteado@udesc.br.

Passeio ciclístico em São Bento do Sul

No início do mês, a Udesc Planalto Norte promoveu passeio ciclístico para arrecadar alimentos e agasalhos para população de baixa renda. Aproximadamente cem pessoas percorreram dez quilômetros pelas ruas centrais de São Bento do Sul durante a ação denominada "Pedal Inverno Udesc". A iniciativa aberta ao público contribuiu para divulgar o vestibular da Udesc e foi coordenada por Leandro Correa Pykosz, professor do curso de Sistemas de Informação da universidade.



UDESC sustentável

Por Gustavo Kogure



Os ganhos sociais da compostagem

Em 2016, a Comcap recolheu mais de 203 mil toneladas de lixo na capital catarinense. Apenas 6,85% foram desviados do aterro sanitário através de ações como coleta seletiva. Milhões de reais são gastos pela Prefeitura de Florianópolis com aterro sanitário. Esse gasto poderia ser drasticamente reduzido através do aumento da coleta seletiva e da conscientização sobre a necessidade de fazer compostagem residencial. Imagine o impacto que esse dinheiro daria à sociedade se fosse investido em educação, infraestrutura e saúde? Seria uma exponencial de benefícios. Pesquise sobre o tema e monte sua composteira. Transforme um problema em um bem social. Faça sua parte!

Você conhece alguma ação sustentável no seu centro de ensino? Envie para gustavo.kogure@udesc.br.

Expediente | Produção: Secretaria de Comunicação da Udesc (Secom)

Secretário de Comunicação: Luiz Eduardo Schmitt | **Contato:** comunicacao@udesc.br

Telefones: (48) 3664-8006 / 3664-8010 | **Edição:** Célia Penteado | **Revisão:** Rodrigo Brüning Schmitt

Projeto gráfico e editoração: Gustavo Cabral Vaz | **Leia mais em:** www.udesc.br