



Comunica  UDESC  
EDIÇÃO ESPECIAL Nº 100

Servidor, aqui no Comunica, **voce** é o centro das atenções  
=)

\* Fotos de todos os professores e técnicos que participaram da sessão "Perfil" do informativo.



## Editorial

# Feito por servidores, para servidores

Em 5 de julho de 2012, era publicada a primeira edição do *Comunica Udesc*, com o propósito de ser um informativo interno com notícias de interesse dos servidores da universidade. Com veiculação quinzenal, o boletim ganhou rápida popularidade entre técnicos e professores por trazer um apanhado dos principais assuntos de cada período. Ao longo de outras 99 edições, o *Comunica Udesc* evoluiu ao abordar assuntos com maior aproximação das pessoas e ao valorizar imagens e conquistas de servidores, além da seção "Perfil" com novas colunas, projetos gráficos mais atrativos e uma edição de fácil leitura. Alcançar a edição número 100 é uma marca e tanto!

Os temas abordados no *Comunica Udesc* são selecionados com base em todo o conteúdo produzido pelos jornalistas da universidade, na Reitoria e nos centros. Por ser um informativo enxuto, que tem quatro páginas e atinge todos os servidores da instituição, são priorizadas notícias que abrangem o maior número de técnicos e professores. Ou seja, assuntos que interessam a todos os servidores, de Norte a Sul, de Leste a Oeste do Estado. Ainda assim, as edições contemplam também acontecimentos locais relevantes de cada centro, além de temas gerais, como saúde, e orientação profissional, que criam uma empatia a mais com o leitor.

O objetivo do *Comunica Udesc* vai além da publicação de notícias: é valorizar o resultado do trabalho dos servidores da Udesc, seja em ações de ensino, pesquisa e extensão, seja em práticas cotidianas em cada setor, iniciativas que chamem a atenção da comunidade ou demonstrações de confraternização e união. É valorizar as conquistas da universidade em todos os âmbitos, principalmente as que têm por trás o protagonismo dos nossos técnicos e professores. E o mais importante: o *Comunica Udesc* é feito por servidores, para servidores.

Para nós, da Secretaria de Comunicação, responsável pela elaboração do informativo, é sempre gratificante receber comentários de leitores como "AMO todos os dias em que o *Comunica* chega aqui na minha caixa de e-mail" ou elogios de servidores orgulhosos ao serem "perfidados", assim como críticas e sugestões. Aliás, as duas últimas podem ser enviadas para [comunicacao@udesc.br](mailto:comunicacao@udesc.br).

Servidor, participe do *Comunica Udesc*. Ele é feito com dedicação e cuidado exclusivamente para você.

Por Luiz Eduardo Schmitt  
Secretário de Comunicação da Udesc



# 100 dicas e atitudes para colocar em prática em 2017

O *Comunica Udesc* completa 100 edições nesta quinta-feira. Para fazer referência à marca, nossa colunista Celia Penteadou selecionou 100 dicas e atitudes para colocar em prática no ano novo. Vale a pena conferir e refletir.

Sorria sempre! Isso traz energias boas para você e para quem está à sua volta.

**Seja sempre honesta(o) consigo mesma(o).**

Coloque-se no lugar do outro e foque nas suas qualidades.

**Todo dia avance um passo, por menor que seja, para sua evolução.**

Evite as palavras ríspidas, elas não são sinal de força e sim de fraqueza.

**Você só pode mudar a si mesmo, querer mudar o outro é arrogância.**

Evite fofocas. Elas geram poluição espiritual.

**Transforme-se: se você é egoísta, pratique generosidade; se você fala muito, aprenda a ouvir.**

Seja gentil com atos ou palavras sem esperar algo em troca.

**Seus pensamentos e sentimentos não são você, eles estão em você.**

Escolha o amor ao invés do medo. Exponha-se.

**Pratique bondade, coragem, sabedoria e união todos os dias.**

Ser feliz só depende de você. Não coloque sua felicidade na mão dos outros, ela é sua responsabilidade.

**Experimente algo novo todos os dias.**

Seja firme e não rude, seja terno e não fraco.

**Não seja o dono da verdade e sim o dono da sua vida.**

Combata sua preguiça todos os dias, ela só vai atrasar você.

**Não use a opinião dos outros para guiar seu destino.**

Não confunda paciência com falta de atitude e vice-versa.

**Não desperdice energia, desligue os pensamentos negativos.**

Não se prenda ao passado, viva o presente, construa um bom futuro.

**Trabalhe feliz. Este é o primeiro item para ter sucesso profissional.**

Seja mais tolerante. Compreenda que todos têm seu jeito de ser e de pensar.

**Não se esqueça de priorizar sua espiritualidade.**

Pense antes de calar. Pense antes de falar.

**Fique só quando precisar. Você não tem que compartilhar tudo com os outros.**

Aprenda sempre.

**Não é mera vaidade. Expresse-se através do seu visual. Cuide-se em todos os sentidos.**

Compartilhe suas conquistas.

**Descubra um esporte ou hobby e pratique-o. Faz bem à saúde e levanta o astral.**

Agradeça sempre. A gratidão é um sentimento que gera muitas bênçãos.

**Livre-se de tudo o que é inútil ou nocivo. A liberdade é um grande passo rumo à felicidade.**

Sonhe. Eleve suas expectativas e acredite na força poderosa que é sonhar.

**Acredite no amor. Abra os olhos... e o coração. Não fomos feitos para a solidão.**

Não reclame à toa. Vítimas se cansam e são cansativas.

**Pequenas economias fazem muita diferença. Com sabedoria, você ganha o mundo.**

Valorize quem te apoia. Amigos de verdade são raros.

**Não sofra por amor. Ame-se!**

Divida suas emoções, não guarde tudo dentro de si.

**Abrace quem você gosta.**

Diga mais vezes: "Eu te amo" às pessoas de quem você realmente gosta.

**Não perca tempo. Dê o braço a torcer. Tome a iniciativa.**

**Salve a relação.**

Fale para os outros o que deseja. Lembre-se: ninguém tem bola de cristal.

**Escolha certo. O poder é seu.**

Em tempos de crise, tire o "s" e crie.

**Abandone hábitos destrutivos como fumar ou expor-se a risco desnecessários.**

Leia bons livros e ouça música de qualidade.

**Não tenha medo de parecer bobo.**

Se você perder a parada, saia sem ressentimento e parta pra outro sonho.

**Distribua mais elogios.**

Consulte vidente e cartomante, mas também médico e advogado.

**Desenvolva interesses não econômicos.**

Promova mais harmonia por onde andar.

**Ajude uma pessoa que você viu pela primeira vez e nunca mais vai vê-la.**

Presentei-se, mas não comprometa seu orçamento com desejos supérfluos.

**Faça check-ups regularmente.**

Não troque salário maior por vida menor.

**Examine seus próprios atos antes de culpar alguém por eventuais fracassos.**

Seja correto em suas relações.

**Não deixe que alguém o explore.**

Inclua seus pais ou avós em alguma atividade recreativa.

**Aprenda um idioma novo.**

Viaje para outras cidades e outros países.

**Entenda que a vida passa rapidamente.**

Perceba o que há de bom em cada fase da vida.

**Viva de modo que seus filhos ou netos possam ter orgulho de você.**

Seja verdadeiro em todas as suas atitudes (não seja dissimulado).

**Não sofra previamente por fatos que possam nem vir a existir.**

Aprenda a cozinhar.

**Dê um tchauzinho para alguém desconhecido na rua.**

Faça uma trilha.

**Escreva uma carta.**

Jogue dominó.

**Ajude os outros a aprender a serem independentes.**

Ande a pé.

**Vá de bicicleta para o trabalho.**

Distribua brinquedos em uma creche/orfanato.

**Visite um asilo.**

Vá mais ao cinema.

**Plante uma árvore.**

Peça um aumento.

**Escale uma montanha.**

Pule de uma cachoeira, mas veja antes se é seguro.

**Doe sangue.**

Aprenda uma dança.

**Viaje de trem.**

Reconheça as pessoas em um trabalho bem feito.

**Repita algo de bom que você ouviu falar sobre alguém.**

Peça a opinião ou conselho de alguém.

**Medite.**

Diga "por favor" e "obrigado".

**Adote um animal doméstico.**

Realize o sonho de um estranho.

**Aprecie as pessoas como elas são.**

Faça um piquenique.

**Envie flores para alguém.**

Faça um trabalho voluntário em uma ONG.

**Troque um vício por um novo hábito.**

Deixe de acreditar em verdades estabelecidas.

**Ame mais. Ame sempre.**

Fred, com a esposa e as duas filhas



## Perfil

**Frederico José Mann,**

técnico da Udesc Cead

### Papo-rápido

Aniversário: **17 de outubro**

Livro de cabeceira: **Temporais - do escritor Gibran Khalil Gibran**

Filme favorito: **Nosso Lar**

Passeio inesquecível: **Buenos Aires**

Uma pessoa exemplar: **meu pai**

Uma paixão: **minha esposa Zélia**

Sou torcedor: **do Avaí**

Culinária: **Frutos do mar**

# Quatro décadas de casa e de história

**S**e o Comunica Udesc alcançou a marca respeitável de 100 edições, quem dera o servidor Frederico José Mann. Fred, como é conhecido pelos colegas, entrou para os quadros da Udesc há 46 anos. É o servidor mais antigo em exercício na universidade. Com apenas 14 anos, Fred ingressou no Centro de Ciências da Administração e Socioeconômicas (Esag).

“Fiz uma prova escrita e outra oral para entrar na instituição. A contratação teve registro na carteira profissional”, lembra o servidor. Atualmente, Fred trabalha no Centro de Educação a Distância (Cead), mas passou por vários centros e setores. “Considero o crescimento da Udesc surpreendente”, conta o servidor.

Em uma das passagens mais marcantes dessa trajetória, Fred lembra da mudança da Udesc para o Bairro Itacorubi, em Florianópolis, nos anos 80. “O terreno era tudo mangue. Havia apenas dois prédios de alvenaria e três galpões de madeira”, afirma. Além disso, naquela época, o quadro de servidores era bem menor, o que, segundo ele, refletia em uma maior aproximação entre os trabalhadores. “Sinto saudades daquele tempo”, conta.

Entre as iniciativas da Udesc que mais aprecia, destaca o Núcleo Extensionista Rondon. “Particpei de uma edição e adorei. Foi extremamente gratificante atuar junto às comunidades”, diz.

Para Fred, é essencial apoiar e unir o funcionalismo público em torno dos seus interesses e necessidades. Por essa razão, há sete anos, participa da equipe gestora da Associação dos Funcionários da Udesc (Asudesc). Já ocupou a vice-presidência três vezes e atualmente exerce a função de tesoureiro.

Frederico é casado com Zélia e tem duas filhas, Elisa (29 anos) e Danielle (25 anos). Adora ter contato com a natureza e ficar perto da família. No tempo livre, aprecia fazer sementeiras (mudas de árvores frutíferas e nativas) para colocá-las em áreas degradadas, como encosta de morros e pedreiras desativadas.

Para manter a saúde em dia, pratica equitação. Para se divertir, o servidor costuma viajar para jogar nos cassinos do Paraguai. “Não sou obcecado por jogos de azar, mas tento sempre que possível jogar para ganhar. Afinal de contas, não ganha sem perder quem nunca tentou”, destaca o servidor mais antigo da Udesc, descontraído.

#### Quando Fred entrou na Udesc...

- ▶ A universidade completava cinco anos
- ▶ A Seleção Brasileira era tricampeã mundial
- ▶ O presidente era Emílio Médici (ditadura militar)
- ▶ O carro do ano no Brasil era o Dodge Dart
- ▶ A música mais tocada era “Um rio que passou na minha vida”, de Paulinho da Viola.



## Aniversariantes de 8 de dezembro

**Valdinei Beltrame Rosa - Udesc Joinville**

**Natasha Giarola Fragoso de Oliveira - Udesc Esag**



## Clic comunica



Na terça-feira, 29, ocorreu a formatura da terceira turma do Programa de Coaching da Udesc, em Florianópolis. Dezenove técnicos e professores receberam os diplomas. No encerramento da celebração, o reitor da Udesc, Marcus Tomasi, reforçou a importância da participação de to-

dos para tornar a instituição ainda mais inovadora. "Sejam ousados, juntos podemos construir uma Udesc cada vez mais propositiva", enfatizou. Informações sobre a abertura de novas turmas serão divulgadas pela Coordenadoria de Desenvolvimento Humano no início de 2017.

Servidor, participe do Clic Comunica! Envie uma foto com os colegas do seu setor para [comunicacao@udesc.br](mailto:comunicacao@udesc.br).

## Fique por dentro

### Nível de excelência

◆ Em sessão realizada nesta terça-feira, 6, o Conselho Estadual de Educação (CEE/SC) aprovou o processo de credenciamento da Udesc para os próximos dez anos em votação unânime. Na escala de 1 a 5, o relatório final atribuiu 4,72 (excelente) como média geral à universidade, que agora só precisará passar por uma nova avaliação institucional externa em 2026.

### Campanha Udesc+0,17

◆ Por 17 votos a 12, os deputados estaduais rejeitaram, na sessão desta terça-feira, 6, na Assembleia Legislativa de SC (Alesc), a emenda parlamentar à Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) que previa o aumento de 0,17% no duodécimo da Udesc. Se fosse aprovada, a medida destinaria cerca de R\$ 18 milhões a mais ao orçamento anual da universidade.

### Estágio probatório

◆ Bruna Regina Gonzaga Brito, servidora e mestranda da Udesc Esag, convida os técnicos que tomaram posse entre 2011 e 2013 para participarem de uma pesquisa de avaliação sobre o período de estágio probatório na universidade, parte da sua dissertação. Acesse em <http://migre.me/vFXQp>.

## UDESC tem Plano de Gestão 2016-2020

◆ Já está disponível o Plano de Gestão 2016-2020 da Udesc. São 214 ações, distribuídas em 36 projetos, dentro de três eixos principais: Inovação, Relacionamento e Sustentabilidade, a serem implementadas pela atual equipe da gestão da universidade, liderada pelo reitor Marcus Tomasi e pelo vice, Leandro Zvirtes. O documento foi elaborado, inicialmente, durante a campanha eleitoral para reitor. Após esse período, a nova equipe de pró-reitores e secretários de órgãos suplementares detalharam e aprofundaram os projetos. O plano recebeu mais contribuições após a conclusão do processo de avaliação institucional externa, do Conselho Estadual de Educação, em outubro de 2016. Ao longo dos próximos anos, o objetivo é agregar ainda mais ações e projetos ao plano, com a colaboração de todos. O plano pode ser acessado no portal da Udesc.

Viver Bem

## Abacaxi e laranja: rei e rainha dos agrotóxicos

Em um estudo da Anvisa divulgado na última semana, em que foram analisadas mais de 12 mil amostras de 25 tipos alimentos, a laranja e o abacaxi apareceram como os vegetais com maior número de casos de resíduos de agrotóxicos que apresentam risco agudo para a saúde.

Entre as 744 amostras de laranja, 90 (12,1%) apresentaram resíduos com potencial risco agudo. No caso dessa fruta, a Anvisa chama atenção para o agrotóxico carbofurano, que passa por processo de reavaliação na agência – 11% das amostras de laranja apresentaram situações de risco relativas ao carbofurano.

Já entre as 240 amostras de abacaxi, foram 12 enquadradas no risco agudo, o que equivale a 5% – neste caso, o agrotóxico carbendazim foi o mais encontrado.

Foram investigados 25 alimentos de origem vegetal representativos da dieta da população brasileira: abacaxi, abobrinha, alface, arroz, banana, batata, beterraba, cebola, cenoura, couve, feijão, goiaba, laranja, maçã, mamão, mandioca (farinha), manga, milho (fubá), morango, pepino, pimentão, repolho, tomate, trigo (farinha) e uva.

No cálculo de risco do consumo dos alimentos analisados, não foram considerados fatores de processamento dos alimentos, como a retirada da casca de frutas, lavagem, entre outros. Geralmente, quando são levados em consideração, há uma diminuição da concentração de resíduos nos alimentos.

Fonte: G1



## Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado



### O que é ser emocionalmente maduro?

Em princípio, ter maturidade emocional é ter uma boa capacidade para tolerar frustrações em momentos de contrariedade.

Ao invés de descarregar nas pessoas, quem tem maturidade aguenta bem os “trancos” e busca se livrar dos amargores sem envolver ou prejudicar os outros que estão a sua volta.

Outra característica dos que são maduros é a delicadeza no trato com as pessoas. Eles são respeitosos com os sentimentos alheios e evitam ferir suscetibilidades.

Quem é maduro emocionalmente fica triste e fica alegre, mas tem um controle razoável sobre as suas emoções e administra bem a si mesmo.

Essas pessoas estão em constante evolução e são criaturas relativamente ousadas. Não temem o fracasso e aprendem com os erros.

Quando olham para trás e se perguntam “eu hoje estou melhor?” A resposta é positiva e isso cria uma disposição de otimismo. Além disso, esse domínio sobre si mesmas as torna confiáveis.

Estão em um processo interminável de evolução e, ao pensar no que vem pela frente, não enxerga um futuro assustador, mas vê possibilidades fascinantes.

Em geral, são pessoas mais serenas e ponderadas, mas longe de serem chatas. Aliás, é justamente o contrário. Normalmente são aquelas criaturas que a gente sempre quer ter por perto. ;)

## UDESC sustentável

Por Gustavo Kogure



*A edição 100 do Comunica Udesc marca também a estreia da coluna Udesc Sustentável, do técnico Gustavo Kogure, da Reitoria. O objetivo é dar destaque a práticas sustentáveis aplicadas na universidade, que tenham impacto no meio ambiente e na economia de recursos. Participe!*

### Uso de canecas no RU

Desde maio deste ano, o Restaurante Universitário do Campus I, em Florianópolis, não oferece mais copos descartáveis para os usuários. Desde então, o copo reutilizável começou a fazer parte do cotidiano do estabelecimento, fomentando a educação ambiental. Estima-se que a ação tenha inibido o uso de treze mil copos descartáveis por mês. Adote sua caneca!

Você conhece alguma ação sustentável no seu centro de ensino? Envie para [gustavo.kogure@udesc.br](mailto: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:** Luiz Eduardo Schmitt  
**Colaboração:** Célia Penteado | **Revisão:** Rodrigo Brüning Schmitt  
**Projeto gráfico e editoração:** Gustavo Cabral Vaz e Fê Pimentel Teixeira  
**Leia mais em:** [www.udesc.br](http://www.udesc.br)