

## Programa orienta professores e técnicos para a aposentadoria

Até a próxima quinta-feira, 27, técnicos e professores do Campus I da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) poderão responder um questionário online para auxiliar na elaboração do Programa de Orientação para Aposentadoria (Popa) da instituição e, automaticamente, participar das ações que envolvem o projeto. A iniciativa da Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH) visa buscar subsídios para conhecer, definir os participantes e os temas pertinentes ao programa.

O Popa tem o objetivo de preparar e orientar melhor os servidores que dentro de três anos terão direito a aposentadoria, ou quem já tem o tempo de serviço necessário. A intenção é formar turmas com servidores neste perfil para orientar quanto a temas relativos à saúde, finanças, legislação previdenciária, relações familiares, objetivos de vida, entre outros.

A técnica Claudia Messores, coordenadora do Popa, explica que o questionário servirá de base para cada nova turma. A partir das respostas, por exemplo, será possível definir os assuntos que serão tratados em cada encontro, além de selecionar o profissional mais indicado a falar sobre cada tema.

O Programa de Orientação  
para Aposentadoria

**POpA**  
**Udesc**

É para você!



### Participe!

Serão realizados sete encontros no período vespertino, às quartas-feiras, em outubro e novembro, em Florianópolis. A ideia é que cada turma conte com até 20 servidores. A carga total é de 30 horas. Para participar, o servidor deve preencher o questionário e aguardar a definição da turma. De acordo com o CDH, o objetivo é estender a formação das turmas a servidores dos demais centros de ensino a partir do primeiro semestre de 2018. Acesse o formulário para responder à pesquisa: <http://bit.ly/questionariopopa>.

## Participe do Simplifica Udesc

Até 8 de agosto, alunos, técnicos e professores da universidade poderão participar da segunda edição do Prêmio Simplifica Udesc. Os autores das três melhores propostas de cada categoria receberão kit com pen drive, caneta, carregador de celular e caneca térmica. Já a melhor proposta geral ganhará um tablet, oferecido pela Fitej. Acesse [www.udesc.br/simplifica](http://www.udesc.br/simplifica).



## Editais do inventor

A Udesc lançou o 1º Edital do Inventor para alunos, professores e técnicos da instituição interessados em proteger suas invenções por meio da propriedade intelectual, pelo depósito de pedidos de patentes. As inscrições ficarão abertas até 31 de agosto. Mais informações podem ser obtidas pelo e-mail [cipi.reitoria@udesc.br](mailto:cipi.reitoria@udesc.br).

## Gentileza e alegria de viver

**A** paulistana Rosana Mitsue Taniguchi concluiu há pouco tempo seu estágio probatório na Udesc. Antes de ingressar na universidade, atuava em publicidade e mídia, sua área de formação. Hoje é técnica do Departamento de Pedagogia a Distância da Udesc Cead e adora o ambiente de trabalho. "O que me chama mais atenção e me motiva são os relacionamentos de amizade adquiridos na universidade", conta.

A aprendizagem constante é outro fator que considera estimulante. "Estou sempre em busca de desafios e, nesses três anos em que atuo no departamento, acompanhei muitas mudanças", afirma. Sempre em busca de novos desafios, Rosana planeja cursar mestrado em breve, provavelmente na área da Educação. A servidora também investe seu tempo em autoconhecimento e destaca dois projetos da Udesc que considera "enriquecedores e maravilhosos": musicoterapia e coaching.

A técnica é divorciada e tem duas filhas: Isis, de oito anos, e Maya, de quatro. É viciada em praia e adora caminhar, correr e passear por Florianópolis com a família. Também curte estar entre amigos "num barzinho, jogando conversa fora".

Aventureira, morou no Japão com o intuito de conhecer a cultura de seus ascendentes e também fazer um pé de meia. Ela residiu na Terra do Sol Nascente por dois anos e sua maior aventura foi escalar o Monte Fuji. "Foi uma escalada e tanto. Quase 4 mil metros de altura! Levei oito horas para subir e mais quatro horas e meia para descer. A sensação é indescritível", lembra.

Após um período de transformações, Rosana considera-se satisfeita com sua vida e acredita que gentileza gera gentileza. "Se a gentileza fosse a base de todas as relações, seríamos muito mais felizes", ressalta.



### Perfil

**Rosana Mitsue Taniguchi,**

Técnica do Departamento de Pedagogia  
a Distância da Udesc Cead

### Papo-rápido

Aniversário: **16 de julho**

Livro de cabeceira: **Comer, Rezar e Amar**

Filme favorito: **Mulher Maravilha**

Passeio inesquecível: **Monte Fuji**

Uma pessoa exemplar: **Lidia Picinin**  
(coordenadora do Programa de  
Coaching da Udesc)

Uma paixão: **minhas filhas**

Sou torcedor: **Brasil**

Culinária: **japonesa**

## Aniversariantes de 20 de julho

**Adilson de Angelo Lopes Francisco - Udesc Faed**

**Alex Onacli Moreira Fabrin - Reitoria**

**Amelia Aparecida Sartor - Udesc Lages**

**Douglas Padilha - Udesc Joinville**

**Gislene Prim - Udesc Faed**

**Juliano Pereira Gomes - Udesc Lages**

**Mateus Kleber dos Santos de Carli - Udesc Faed**

**Vivian Cremer Kalempa - Udesc Planalto Norte**

**Wladimir Granitoff - Udesc Balneário Camboriú**



## Fique por dentro

### Inova 2017

◆ Até 2 de agosto, a Udesc Planalto Norte receberá trabalhos para o Congresso Nacional de Inovação e Tecnologia (Inova 2017), marcado para 19, 20 e 21 de setembro, em São Bento do Sul. Mais informações pelo [inova.ceplan@gmail.com](mailto:inova.ceplan@gmail.com) e pelo telefone (47) 3647-0056.

### Novo site

◆ A Udesc Ceart lançou nesta semana o novo site da unidade, no endereço **[www.udesc.br/ceart](http://www.udesc.br/ceart)**, seguindo o novo modelo de portais da instituição. Com layout alterado, melhorias em navegação, organização e hierarquização do conteúdo, a Udesc Ceart é o primeiro centro a adotar o novo modelo.



### Em Galápagos

◆ O professor Pedro Volkmer de Castilho, da Udesc Laguna, fez uma visita técnica de pesquisa nas Ilhas Galápagos, no Equador. O objetivo foi trocar experiências com as equipes de trabalho locais a respeito das práticas de visitação e de política e gestão do uso de recursos naturais.



## Clic comunica



Confraternização em homenagem à Lara Fabiana Dallabona, que concluiu o mandato de chefe de Departamento de Ciências Contábeis (2015/2017) da Udesc Ibirama. A homenagem dos colegas foi realizada no início do mês, especialmente para o Comunica Udesc. Lara está ao centro, de camiseta cor laranja.

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

## UDESC tem

### Economia de energia

◆ A Udesc receberá R\$ 940.609,88 em recursos da Celesc para implantar duas melhorias de eficiência energética no Prédio da Reitoria e do Centro de Ciências da Administração e Socioeconômicas (Esag), em Florianópolis: a substituição de lâmpadas fluorescentes por lâmpadas de LED e a instalação de placas solares para a geração de energia. Contemplado na Chamada Pública nº 001/2016 do Programa de Eficiência Energética da Celesc, o projeto da Udesc prevê que o consumo anual de energia no edifício diminuirá 33% após a realização dessas medidas. O início dos trabalhos no Prédio da Reitoria e da Udesc Esag começará depois que a Celesc verificar o levantamento energético do projeto e assinar um convênio com a universidade.



## Viver Bem

### Alimentação saudável

É difícil manter uma alimentação regrada o tempo todo, mas fazer pequenas melhorias ao escolher alimentos mais saudáveis de vez em quando pode aumentar significativamente as chances de viver mais, segundo um estudo americano.

Pesquisadores da Universidade de Harvard rastream mudanças na dieta em uma população de quase 74 mil profissionais de saúde que registram seus hábitos alimentares a cada quatro anos.

Os pesquisadores usaram um sistema de pontuações de qualidade da dieta para avaliar o quanto as dietas tinham melhorado.

Por exemplo, um aumento de 20% nas pontuações poderia "ser alcançado trocando apenas uma porção de carne vermelha ou processada por uma porção diária de nozes ou legumes", segundo a pesquisa.

Ao longo do período de 12 anos, aqueles que passaram a comer um pouco melhor do que no começo - principalmente consumindo mais grãos integrais, frutas, vegetais e peixes gordurosos - tiveram um risco de 8% a 17% menor de morrer prematuramente nos próximos 12 anos.

Aqueles cujas dietas pioraram ao longo do tempo tiveram um aumento de 6% a 12% no risco de morrer nos próximos 12 anos de acompanhamento.

Fonte: G1

## Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado



### Você já ouviu falar em sororidade?

O tema me foi sugerido por uma leitora da coluna e, até então, era desconhecido para mim. Basicamente, sororidade é a união entre as mulheres. Pois, ao contrário do que se prega por aí, as mulheres não são rivais e a rivalidade não é uma característica intrínseca ao gênero feminino.

Pense em momentos delicados da sua vida. A possibilidade de uma irmã, amiga ou mãe terem lhe dado apoio nessas ocasiões é grande. Sendo assim, faça sua parte, evite boicotar as mulheres.

Quando uma mulher fala que outra dirige mal, ela reforça a ideia de incapacidade feminina e prejudica a si mesma. Evite condenar outra mulher pelo seu jeito de vestir, falar ou se relacionar. Esqueça termos como "vagabunda" e afins. Insultar uma mulher por causa do comportamento sexual dela é opressor.

Praticar sororidade é fortalecer a camaradagem. É olhar para outra mulher com amizade. É respeitar, ouvir e dar voz às mulheres, mesmo que nem sempre esteja de acordo com sua opinião. Em resumo, a sororidade traduz a noção de coletividade. Afinal, "juntas somos sempre mais fortes".

Você tem sugestões para esta coluna? Escreva para [celia.penteado@udesc.br](mailto:celia.penteado@udesc.br).

**Festa julhina da Reitoria** A Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH) promoverá uma festa julhina para os servidores da Reitoria. A comemoração será realizada em 26 de julho, das 19h às 23h, na sede da Associação Esportiva e Social de Florianópolis (Astel), no Bairro Itacorubi. Para participar, é preciso adquirir o convite até 20 de julho, na CDH, ao custo de R\$ 30 para servidores, R\$ 10 para bolsistas e R\$ 10 para filhos (até 14 anos) de servidor. Haverá comidas típicas, quentão, quadrilha, brincadeiras e sorteio de brindes. Mais informações pelo telefone (48) 3664-8005.

## UDESC sustentável

Por Gustavo Kogure



### Japão, um exemplo de consciência

A imprensa destacou o comportamento dos torcedores japoneses na Copa do Mundo de 2014, quando foram vistos recolhendo o lixo que produziram após o término de uma partida. Para quem conhece os hábitos japoneses, não ficaria surpreso. Desde 1995, depois de um ataque terrorista com gás sarin, foram retiradas todas as lixeiras das ruas de Tóquio.

Isso significa que todo japonês tem a obrigação de guardar seu próprio lixo e fazer uma rígida separação quando chegar em casa. Diferente do Ocidente, no Japão o lixo é problema pessoal e não do governo. Não espere pelos outros. Seja as mudanças que você deseja ver no mundo.

Você conhece alguma ação sustentável no seu centro de ensino? Envie sugestões para [gustavo.kogure@udesc.br](mailto:gustavo.kogure@udesc.br).

Acesse <http://www.udesc.br/sustentavel>.

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

**Secretário de Comunicação:** Luiz Eduardo Schmitt | **Contato:** [comunicacao@udesc.br](mailto: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](http://www.udesc.br)