

Vacinação gratuita contra a gripe

A Udesc realizou licitação da empresa que fornecerá a vacina trivalente para a imunização de servidores da instituição contra a gripe neste ano. A vencedora foi a Clínica Reabilitar, de São Ludgero. A campanha é gratuita e prevê a imunização de mil professores e técnicos entre 3 e 12 de abril, segundo o cronograma que inicia em Lages e termina em Florianópolis. De acordo com a enfermeira da Udesc, Valdirene Ávila, o local de vacinação ainda será divulgado por cada centro.

A dose, que protege contra três vírus causadores da gripe (H1N1, H3N2 e B), começará a fazer efeito cerca de 15 dias após a aplicação. Depois desse período, surgirão os anticorpos dando proteção contra a gripe, e o nível máximo de proteção será atingido em aproximadamente 45 dias. Informações pelo e-mail valdirene.avila@udesc.br e pelo telefone (48) 3664-7999, das 13h às 19h.



FOTO: GUSTAVO VAZ

A dose começará a fazer efeito cerca de 15 dias após a aplicação

CRONOGRAMA DE VACINAÇÃO PARA SERVIDORES

03/04 Udesc Lages
04/04 Udesc Cefid e Udesc Esag
05/04 Udesc Planalto Norte e Udesc Oeste
06/04 Udesc Joinville
07/04 Udesc Ibirama

10/04 Udesc Laguna
11/04 Udesc Balneário Camboriú
12/04 Udesc Faed, Udesc Cead, Udesc Ceart e Reitoria

Consuni aprova reposição de 6,47% no VRV de forma escalonada

O Conselho Universitário (Consuni), da Udesc, aprovou por ampla maioria nesta terça-feira, 28, a proposta de reposição de 6,47% no Valor Referencial de Vencimento (VRV) dos servidores da instituição, de forma escalonada. O relator foi o vice-reitor, Leandro Zvirtes. O aumento será de 1,47% a partir de abril, 2% a partir de agosto e de mais 3% a partir de outubro de 2017. A proposta, elaborada com base em parecer técnico da Pró-Reitoria de Planejamento (Proplan), será encaminhada ao Governo do Estado em 5 de junho, após análise de viabilidade a partir da evolução da receita da universidade até maio.

Para que seja possível a atualização do VRV, sem ultrapassar o índice de comprometimento com a folha de pagamento (75%), será preciso um crescimento mensal médio de 6,88% na receita da universidade. O índice de 6,47% equivale ao valor residual da resolução de reajuste do VRV validada pelo Consuni em 2016, quando foi repassado 4,2% de reposição, de um total aprovado de 10,67%. Nesta terça, o Consuni aprovou ainda a atualização no VRV em 6,29%, referente à inflação de janeiro a dezembro de 2016 calculada a partir do IPCA, a ser implementada após a efetivação dos 6,47% já aprovados.

Gratidão pela vida

Ela é formada em Hotelaria, mas nunca trabalhou na área. Prestou concurso público para a Udesc em busca de estabilidade e, na instituição, encontrou muito mais do que esperava: "independência, liberdade e uma missão: a oportunidade de se aperfeiçoar sempre, pessoal e profissionalmente."

Essa escorpiana é movida a desafios. Seu nome é Debora Esteves, técnica administrativa que ingressou na Udesc em 2011. Sua trajetória teve início na Coordenadoria de Administração (CAD), da Reitoria, no Setor de Transportes (Setran). Foi a primeira mulher a ocupar o cargo de coordenadora de Transportes, liderando uma equipe inteiramente masculina.

Foram cinco anos de Reitoria, até que conseguisse mudar para a cidade que faz o "seu coração vibrar": Balneário Camboriú. Deborah permaneceu na área de transportes da Udesc Balneário Camboriú até setembro de 2016, quando assumiu a secretaria acadêmica do centro. Seu entusiasmo salta aos olhos. "É uma honra trabalhar em um centro novo, pois traz a oportunidade de fazer parte da história da nossa instituição." Entusiasmada, Debora procura conhecer e participar de tudo um pouco. "Já trabalhei em diversos vestibulares, em jogos de alunos e servidores e apliquei testes do Toefel", afirma. Participar de uma operação do Núcleo Rondon também faz parte dos seus planos.

Paulistana do Bairro Vila Mariana, Debora é filha de pai mineiro e de mãe cearense. Em busca de qualidade de vida, mudou para Flóriana há 16 anos. O namorado veio na sequência. Casaram-se e, desta união, nasceu a Ana Clara, hoje com 13 anos. O casamento acabou pouco antes da mudança para Balneário Camboriú e, depois de alguns meses de solteirice, Debora vive um namoro tranquilo e maduro, no melhor estilo "casal udesciano", com o professor da Udesc Esag Fabio Pugliesi.

Na busca pelo auto-conhecimento, fez coaching com uma amiga psicóloga que sugeriu que Debora praticasse ioga. "Foi amor à primeira prática." A técnica também adora caminhar e andar de bicicleta na orla de Balneário Camboriú. "Também corro pra queimar calorias", diz a servidora, que vive brigando com a balança, é louca por doces e fã de uma cerveja bem gelada.

Grata pela vida que tem, comenta que tem uma família unida e bons amigos. "Sou um espírito livre e apaixonado pela vida." Corajosa, acredita que o lado de fora da zona de conforto é um campo de infinitas possibilidades. "Porque, para mudar de vida, é preciso coragem."

Perfil

Debora Esteves,

Coordenadora da Secretaria Acadêmica
da Udesc Balneário Camboriú

Papo-rápido

Aniversário: **29 e outubro**

Livro de cabeceira: **Rita Lee, uma autobiografia**

Filme favorito: **Comer, rezar, amar**

Passeio inesquecível: **Rio de Janeiro**

Uma pessoa exemplar: **Alice Berti, coach e amiga**

Uma paixão: **Viajar, ainda vou muito**

Culinária: **saudável, mas saborosa**



Aniversariantes de 30 de março

Debora Barni de Campos - Udesc Planalto Norte

Zenir Maria Koch - Udesc Faed



Clic comunica

A Udesc realizou na terça-feira, 21 de março, das 13h30 às 18h, um curso sobre como utilizar o Sistema de Gestão de Protocolo Eletrônico (SGPE) no auditório da Centro de Ciências da Administração e Socioeconômicas (Esag), em Florianópolis. O treinamento teve por objetivo capacitar os servidores a utilizarem as funcionalidades do sistema. Técnicos e professores que não puderam assistir a apresentação, devem assistir a aula no vc.udesc.br, na pasta da Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH).



UDESC tem

Mestrado Profissional em Moda

O Programa de Pós-Graduação em Moda do Centro de Artes (Ceart), da Udesc, divulgou na semana passada, a lista das inscrições deferidas do processo seletivo para a primeira turma do Mestrado Profissional em Design de Vestuário e Moda. Foram deferidas 110 inscrições e serão oferecidas 16 vagas para candidatos brasileiros e estrangeiros. Informações sobre o curso podem ser obtidas pelo e-mail ppgmoda.udesc@gmail.com e pelo telefone (48) 3664-8345 (das 7h às 13h).



Servidor, participe do Clic Comunica! Envie uma foto com os colegas do seu setor para comunicacao@udesc.br

Fique por dentro

Exposição no Mesc

◆ Entre 1º e 28 de abril, o Museu da Escola Catarinense (Mesc), da Udesc em Florianópolis, exibirá uma exposição do fotógrafo Oldrich Skácha sobre a vida de Václav Havel (1936-2011), ex-presidente da República Tcheca e líder da Revolução de Veludo, que eclodiu em 1989 contra a então União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS). A abertura está marcada para sexta-feira, 31, às 19h. Informações pelo telefone (48) 3664-8110.

Ramais no site

◆ A Udesc dispõe de um sistema próprio de busca de ramais. Basta clicar no banner no rodapé do site (www.udesc.br) e digitar o nome do professor ou técnico da Udesc para que o sistema localize o contato. Por meio da ferramenta, são fornecidos os seguintes dados: ramal interno, ramal externo, telefone e setor onde o servidor trabalha.

Spots na Rádio Udesc

◆ Na próxima terça-feira, 4, a Rádio Udesc FM Florianópolis 100,1 colocará no ar novos spots de divulgação dos centros de ensino do Campus I (Ceart, Cead, Cefid, Esag e Faed). Os ouvintes poderão conhecer um pouco mais da missão, dos cursos de graduação e de pós-graduação, dos programas de extensão e da localização de cada unidade. Mais informações pelos telefones (48) 3664-8008.

Operação Caminhos do Sul

◆ Foram prorrogadas até 2 de abril as inscrições de estudantes e servidores da Udesc interessados em participar da Operação Caminhos do Sul, do Núcleo Extensionista Rondon (NER), entre 12 e 22 de julho, nos municípios das agências de Desenvolvimento Regional (ADRs) de Braço do Norte, Laguna, Tubarão e Criciúma. Mais informações pelos telefones (48) 3664-8029 e 3664-8143, das 13h às 19h, e pelo e-mail projrondon09@gmail.com.

Viver Bem

Enxaqueca

Enxaqueca é uma doença neurológica, genética e crônica cuja principal característica é a dor de cabeça latejante, em um ou nos dois lados da cabeça. Outros sintomas muito comuns da enxaqueca são: sensibilidade à luz, a cheiros, ao barulho; náuseas, vômitos; formigamento e dormências no corpo.

Dez principais causas de enxaqueca:

- ◆ preocupações excessivas, ansiedade, tensão, estresse;
- ◆ longo tempo sem comer pode gerar uma queda na taxa de açúcar do sangue e provocar a produção de substâncias que causam dor. O ideal é comer algo a cada três ou quatro horas;
- ◆ dormir pouco, demorar para pegar no sono, acordar no meio da noite, roncar e ter sonolência de dia, ir dormir e acordar muito tarde são todos possíveis desencadeantes de dor de cabeça;
- ◆ ciclo hormonal. As enxaquecas na mulher tendem a ser mais concentradas no período menstrual ou pré-menstrual;
- ◆ irritação e alterações do humor. Tudo o que for feito no sentido de relaxar, acalmar e treinar a paciência é útil;
- ◆ tomar muito café, bebidas cafeinadas (coca-cola, chás pretos), chocolates e até mesmo analgésicos que contêm cafeína;
- ◆ falta de exercícios físicos;
- ◆ uso excessivo de analgésicos pode vir a torná-la crônica, mais resistente e frequente;
- ◆ alimentos como chocolate, frutas cítricas, alimentos muito gelados (sorvetes), nozes, alimentos gordurosos, condimentados, ricos em glutamato monossódico (presente em salgadinhos, molhos, adoçantes), podem agravar as enxaquecas;
- ◆ causas genéticas. Deve-se reconhecer rapidamente a enxaqueca na infância, adolescência, início da vida adulta em filhos de pessoas que sofrem com a enxaqueca para que ela possa ser tratada adequadamente.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cefaleia

Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado



Liberte-se da aprovação alheia

Todo mundo precisa de uma dose de aprovação externa, o que não é algo negativo, desde que nosso bem-estar não dependa disso. Podemos falar em dependência quando entregamos as rédeas da nossa vida às opiniões dos outros. Abaixo, listo cinco atitudes que podem indicar o grau de dependência da aprovação alheia:

1. Ter uma opinião diferente da posição de alguém e não expressá-la para não “desagradar” o outro;
2. Depender da aprovação alheia para nos sentirmos bem;
3. Fazer favores aos outros passando por cima das próprias necessidades;
4. Preocupação excessiva com a aparência;
5. Perder a naturalidade por temer a rejeição das pessoas.

Vale a pena se questionar: o que é importante para mim, deixando de lado a opinião dos outros. Independência é aceitar suas escolhas independentemente da aprovação alheia. É defender sua verdade e ter humildade para mudar de opinião caso seja surpreendido por melhores argumentos.

Eleições da Cipa A Pró-Reitoria de Administração (Proad) publicou, na semana passada, o edital de convocação para as eleições da próxima gestão, 2017/2018, da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (Cipa) da Reitoria. Os interessados poderão registrar suas candidaturas entre 27 de março a 17 de abril, das 13h às 19h. Mais informações podem ser obtidas em www.udesc.br/proreitoria/proad/ editais e pelo telefone (48)3664-8115, com Roberta, das 13h às 19h.

UDESC sustentável

Por Gustavo Kogure



Bons projetos, bons frutos

Servidores da Udesc Faed aplicaram trote ecológico nos calouros desse semestre e, após assistirem a uma palestra sobre preservação ambiental, os novos estudantes plantaram mudas de espécies nativas da Mata Atlântica. Além da questão ecológica, o projeto teve orientação profissional paisagística e cada calouro ficou responsável por regar e zelar pela muda plantada. Outro bom projeto, promovido pelo Laboratório de Educação para a Sustentabilidade (Leds), da Udesc Esag, foi a instalação de um “armário coletivo” no hall do centro. O projeto visa incentivar o descarte consciente de roupas, brinquedos, livros e outros produtos.

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