

## Vamos tornar a Udesc mais sustentável?

A Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) fará oito trilhas temáticas sobre sustentabilidade para que sejam elaborados objetivos, metas e prazos de execução de projetos que envolvem o assunto na instituição. Os grupos, ou câmaras, serão formados por estudantes, técnicos e professores interessados em desenvolver projetos sobre o tema ou que já colocam em práticas ações sustentáveis.

Os interessados podem se inscrever, pela internet, nas seguintes trilhas: água, energia, áreas verdes, resíduos, mobilidade, compras sustentáveis, construções sustentáveis e educação sustentável. O cadastro estará disponível

até 8 de setembro no site [www.udesc.br/sustentavel](http://www.udesc.br/sustentavel).

Cada grupo terá um coordenador, que agendará encontros presenciais e por videoconferência. As trilhas são um método para implementar ações sustentáveis de forma estratégica e ordenada na universidade, além de proporcionar o compartilhamento de conhecimentos e experiências entre os participantes.

A iniciativa é mais uma etapa do programa Udesc Sustentável, que integra o Plano de Gestão 2016-2020. Saiba mais pela página Udesc Sustentável, na qual podem ser conferidos as ações já realizadas e os detalhes do plano de sustentabilidade.

FOTO: JONAS PÓRTO



Interessados podem participar de oito trilhas temáticas sobre sustentabilidade

## Acompanhe as estatísticas da universidade na internet

A ação é uma iniciativa da Coordenadoria de Planejamento Institucional (CPIN/Proplan) que visa tornar transparente o relacionamento da instituição com servidores, alunos e sociedade. Acesse [www.udesc.br/numeros](http://www.udesc.br/numeros) e acompanhe o número de: alunos e servidores; projetos de pesquisa; ações de extensão; evolução da receita; despesas com pessoal e encargos sociais. Informações: [cpin.reitoria@udesc.br](mailto:cpin.reitoria@udesc.br).

384  
Você conhece o  
**Udesc em Números?**

Transparência para todos.  
Acesse [www.udesc.br/numeros](http://www.udesc.br/numeros) e acompanhe!

# Artista sensível e profissional pragmática

**P**orque o sonho do gaúcho é morar em Florianópolis". A frase foi dita pelo marido da professora Jociele Lampert, Valdir Fagundes de Moura, e ajudou a convencê-la a prestar concurso para a Udesc, em 2006. A professora acabara de concluir seu mestrado em Artes Visuais e tinha planos de ir para São Paulo, cursar o doutorado na mesma área.

Exigente e obstinada, mesmo tendo sido aprovada na Udesc, Jociele também fez provas para o doutorado na Universidade de São Paulo (USP) e passou. "Durante quatro anos, trabalhei em Florianópolis e estudei em São Paulo. Foi uma fase difícil".

Em 2009, Jociele concluiu o seu doutoramento. Estrategista, Jociele pensa e gosta de realizar de forma pragmática tudo o que faz. "Quando desejo algo, eu planejo, trabalho e realizo, e, se não consigo realizar, refaço minhas metas e planejo e trabalho novamente... é um ciclo sempre".

Além de dar aulas e orientar seus alunos, Jociele aprecia atividades administrativas e já atuou como coordenadora de Estágio na Udesc Ceart, foi chefe de departamento e coordenadora de Pós-Graduação.

Atualmente, coordena o Programa de Pós-Graduação em Artes Visuais da Udesc e desenvolve um trabalho que busca aliar o ensino de artes com o contexto de produção do artista. Para isso, criou um grupo de pesquisa no CNPq chamado "[Entre] Paisagens", que procura trilhar um "caminho do meio" que ajude a aliar ambas as atividades.

Além das aulas e da coordenação dos cursos de pós, Jociele administra o Estúdio de Pintura Apotheke. "É um programa de extensão vinculado à graduação e pós-graduação, no qual se busca experientiar a arte. "Deste espaço de estudo, nasceram teses e dissertações que estão vinculadas ao trabalho que ela desenvolveu em 2013, como profes-

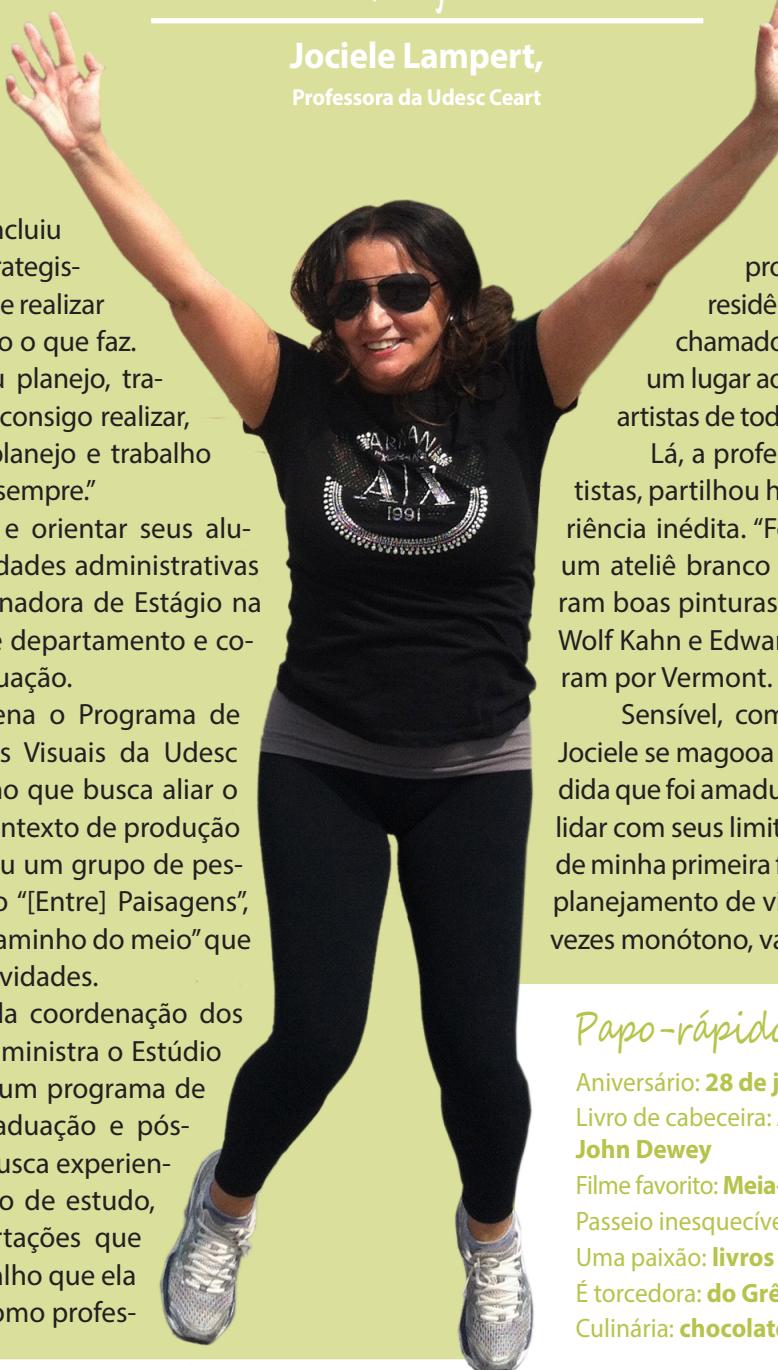
sora visitante na Columbia, nos Estados Unidos.

Fora da Udesc, Jociele gosta de ficar com sua família. Ela e Valdir são casados há 19 anos e também são os pais da pequena Sofia, de apenas oito meses. "É com ela que tenho passado a maior parte do meu tempo." A professora também gosta de cozinhar e de ficar no seu ateliê em casa: pintando, recortando, colando e desenhando ou estudando na biblioteca, buscando referências para orientações e trabalhos de aula.

Quando morou nos Estados Unidos, Jociele não imaginava que fosse se divertir tanto. Vivendo sozinha em outro país, conseguiu mergulhar em projetos antigos. "Realizei uma residência artística em um lugar chamado Vermont Studio Center, um lugar ao norte dos EUA que recebe artistas de todas as partes do mundo."

Lá, a professora conheceu outros artistas, partilhou histórias e viveu uma experiência inédita. "Foram dias de imersão em um ateliê branco e grande, que me renderam boas pinturas e energia". Pintores como Wolf Kahn e Edward Hopper também passaram por Vermont.

Sensível, como boa canceriana que é, Jociele se magoa com facilidade, mas, à medida que foi amadurecendo, foi aprendendo a lidar com seus limites. "Depois do nascimento de minha primeira filha, ficou claro que todo o planejamento de vida, embora calculado e às vezes monótono, valeu a pena", conclui.



## Perfil

**Jociele Lampert,**  
Professora da Udesc Ceart

## Papo-rápido

Aniversário: **28 de junho**

Livro de cabeceira: **Arte como Experiência, de John Dewey**

Filme favorito: **Meia-noite em Paris, do Woody Allen**

Passeio inesquecível: **Óbidos, em Portugal**

Uma paixão: **livros e tintas**

É torcedora: **do Grêmio**

Culinária: **chocolate e café**

## Aniversariantes de 31 de agosto

## Clic comunica



**ÉTICA, CUIDADO E HUMANIZAÇÃO NA SAÚDE: potência de vida?**

**Humaniza terá oficinas para aprimorar o atendimento da área de saúde**

**Dr. Rogério Machado Rosa**

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

FOTO: DIVULGAÇÃO

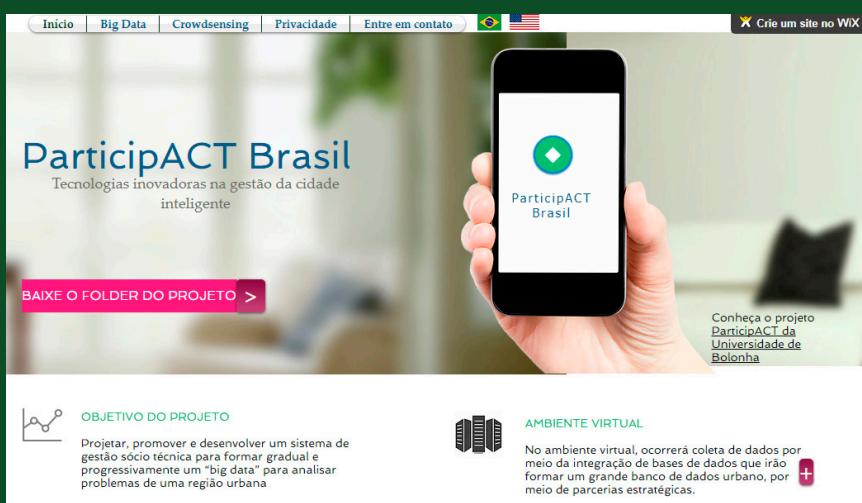
Em 17 de agosto, ocorreu o lançamento do Humaniza, projeto que tem a participação da Udesc e quer qualificar o atendimento dos trabalhadores da Rede de Atenção à Saúde de Chapecó. No evento, Rogério Machado Rosa, psicólogo e técnico da instituição, ministrou palestra para mais de 600 servidores da área de saúde. Sandra Mara Marin e Kiciosan Bernardi Galli, professoras do Departamento de Enfermagem do Centro de Educação Superior do Oeste (CEO), são mentoras do projeto.

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

**UDESC tem**

## Participe da gestão da sua cidade

◆ Pesquisadores da Udesc lançaram um site para disponibilizar o catálogo de dados do Projeto ParticipACT Brasil - Tecnologias inovadoras na gestão da cidade inteligente, do Laboratório de Tecnologias de Gestão (Labges) do Centro da Administração e Socioeconômicas (Esag). O projeto visa desenvolver e difundir uma plataforma computacional para estudo de problemas urbanos. Confira a iniciativa no endereço [dados.esag.udesc.br/participact/](http://dados.esag.udesc.br/participact/) acessando <http://labges.esag.udesc.br/participact/>



**ParticipACT Brasil**  
Tecnologias inovadoras na gestão da cidade inteligente

[BAIXE O FOLDER DO PROJETO >](#)

**OBJETIVO DO PROJETO**  
Projetar, promover e desenvolver um sistema de gestão sócio técnica para formar gradual e progressivamente um "big data" para analisar problemas de uma região urbana

**AMBIENTE VIRTUAL**  
No ambiente virtual, ocorrerá coleta de dados por meio da integração de bases de dados que irão formar um grande banco de dados urbano, por meio de parcerias estratégicas.

## Fique por dentro

### Novo help desk de TI

◆ Em agosto, a Secretaria de Tecnologia, Comunicação e Informação (Setic) implantou na Reitoria uma nova ferramenta para abertura de chamados (help desk) relativos a assuntos ligados à área de TI. A ferramenta já foi implementada no Centro de Educação a Distância (Cead) e no Centro de Educação Superior do Oeste (CEO). Em breve, todos os centros deverão contar com o novo sistema, cujo acesso é feito por [chamados.udesc.br](http://chamados.udesc.br).

### Protetores de tela da Udesc

◆ A Secretaria de Comunicação (Secom), da Udesc, elaborou protetores de tela para os computadores dos professores e técnicos para estimular ações sustentáveis na universidade. Há uma arte específica para cada centro de ensino, com foto da unidade e mensagem sobre economia de papel. A iniciativa faz parte do projeto Udesc Sustentável. Conheça outras ações em [www.udesc.br/sustentavel](http://www.udesc.br/sustentavel).

### Curso grátis sobre radioteatro

◆ De 6 a 8 de setembro, o programa de extensão Radiofonias, do Centro de Artes (Ceart), da Udesc, realiza curso e palestra sobre radioteatro ministrados pela professora Mirna Spritzer, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O evento é gratuito e aberto ao público. As inscrições podem ser realizadas até 3 de setembro pelo e-mail [radiofonias.udesc@gmail.com](mailto:radiofonias.udesc@gmail.com).

## Viver Bem

## Falta de vitamina D pode afetar sua saúde

O corpo produz a vitamina D a partir do colesterol, quando a pele é exposta à luz solar, convertendo-o na tão importante vitamina. Veja

sintomas da deficiência de vitamina D:

- ◆ **Ficar doente ou contrair infecções com frequência:** Níveis baixos de vitamina D podem ser um fator contribuinte decisivo.

- ◆ **Fadiga e cansaço:** Sentir-se cansado o tempo todo pode ter muitas causas e a deficiência de vitamina D pode ser um delas.

- ◆ **Dor nos ossos e nas costas:** Podem ser sinais de níveis inadequados de vitamina D no sangue, uma vez que ela contribui para que o corpo absorva melhor o cálcio.

- ◆ **Depressão:** Está associada com níveis baixos de vitamina D e alguns estudos descobriram que a suplementação melhora o humor.

- ◆ **Dificuldades de cicatrização:** Níveis de vitamina D inadequados podem ocasionar uma piora na recuperação após cirurgias, lesões ou infecções.

- ◆ **Perda óssea e de cabelo:** Um diagnóstico de baixa densidade mineral óssea e de queda de cabelo pode ser um sinal de deficiência de vitamina D.

- ◆ **Dor muscular:** Há uma ligação entre dor crônica e baixos níveis sanguíneos da vitamina, que provavelmente ocorre devido à interação entre ela e as células nervosas com sensibilidade à dor.

Se você desconfia que pode ter uma deficiência, é importante falar com seu médico e examinar seus níveis sanguíneos. Felizmente, uma deficiência de vitamina D é geralmente fácil de corrigir. Você pode aumentar sua exposição ao sol ou simplesmente tomar um suplemento.

Fonte: Flávio Passos (nutricionista)



## Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado



### Reativo, eu?

Pessoas reativas agem de acordo com a forma como é tratada e fica à mercê do outro. As reações emocionais passam a ser frequentes e as justificativas estão sempre associadas a algo externo, nunca ao próprio indivíduo. Como deixar de ser uma pessoa reativa:

- ◆ Autoconhecimento é o principal antídoto para barrar reações intempestivas. Tendo consciência de como você reage em situações desconfortáveis, você evita a impulsividade e age de maneira mais sensata e coerente.
- ◆ Controle a ansiedade com exercícios, respirações e pausas diárias para fazer atividades que tragam prazer e relaxamento.
- ◆ Não leve para o lado pessoal quando alguém fizer ou disser algo que desagrade você. Muitas vezes, as atitudes das pessoas não têm a intenção de prejudicar ou atingir você.
- ◆ Seja empático e busque perceber as dificuldades, características e personalidade dos outros. Agindo assim, você passa a entender que o modo de agir desses indivíduos está ligado às questões internas de cada um. Você tem sugestões para esta coluna? Escreva para [celia.penteado@udesc.br](mailto:celia.penteado@udesc.br).

### Migração das contas de e-mail dos servidores

A partir de 6 de setembro, a Udesc fará a transferência das contas de e-mail armazenadas no Expresso para o Office 365. O endereço de e-mail permanecerá igual (nome.sobrenome@udesc.br) e as mensagens e pastas da sua conta no Expresso serão mantidas na nova plataforma. O acesso à conta de e-mail será pelo endereço office.udesc.br ou clicando no logo do Office 365 no site principal da Udesc. Para fazer login, entre com CPF@udesc.br e a mesma senha que você utilizava para acessar o Expresso. Mais informações pelo site oficial do Office 365: [www.udesc.br/sistemas/office365](http://www.udesc.br/sistemas/office365).

## UDESC sustentável

Por Gustavo Kogure



### Qual é o custo do papel?

Você sabia que cada impressão realizada na Udesc custa R\$0,11? Apesar do valor unitário ser baixo, esse ato gera um custo anual médio de R\$ 410 mil, sem contar o custo de armazenamento. Muitas impressões realizadas na instituição poderiam ser evitadas, pois nem sempre há necessidade de guardar fisicamente o que está arquivado virtualmente na intranet da Udesc. A informatização traz inúmeros benefícios aos usuários: geram estatísticas, facilitam sua localização, garantem publicidade e agilizam os processos. Se não fosse por essa transformação tecnológica, em algumas centenas de anos, o setor público brasileiro seria um gigantesco administrador de imóveis para armazenar cópias. Viva a tecnologia! Questiona-se: "como posso reduzir as impressões no meu setor?".

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

Acesse [www.udesc.br/sustentavel](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)