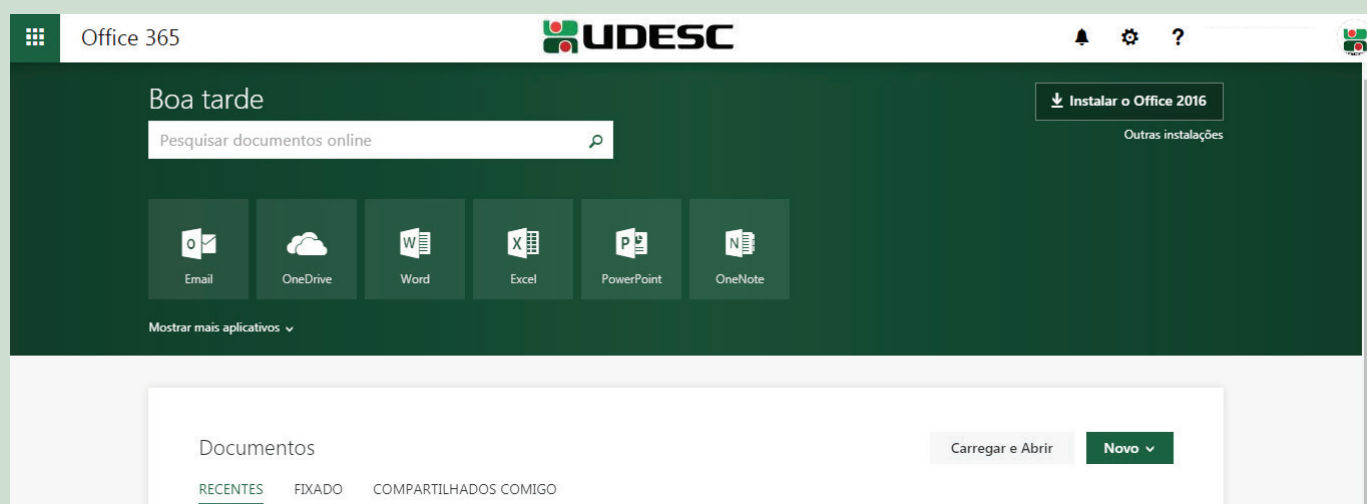


## Ative o e-mail institucional pelo Office 365

Os servidores da Udesc já podem acessar a conta de e-mail institucional pelo Outlook, dentro da plataforma Office 365, da Microsoft. Basta entrar no site [office.udesc.br](http://office.udesc.br) e inserir o login (CPF@udesc.br) e senha (a mesma utilizada no Expresso).

O novo sistema substituiu o Expresso, que ficará ativo apenas para acesso aos links dos siste-

mas administrativos e acadêmicos, além da agenda e do calendário. Com a mudança para o Outlook, todas as mensagens de e-mail e pastas que constavam nas contas do Expresso foram preservadas. Só não foram migrados os contatos e os eventos em agenda/calendário, que poderão ser consultados ainda no Expresso. Mais informações em [www.udesc.br/sistemas/office365](http://www.udesc.br/sistemas/office365).



## Pense antes de imprimir!

Com o intuito de estimular ações sustentáveis na universidade, a Secretaria de Comunicação (Secom), da Udesc, elaborou pequenos lembretes para serem afixados nos setores da Reitoria e nos centros. A ação faz parte do projeto Udesc Sustentável, e os comunicados serão afixados ao lado das impressoras da instituição.

A partir de segunda-feira, 18, a Secom enviará, por e-mail, o arquivo com o lembrete para os jornalistas e representantes de Comunicação dos centros de ensino da Udesc. Interessados em participar da campanha devem solicitar o documento diretamente no setor de Comunicação da unidade onde trabalha.

### REPENSE. REDUZA. REUTILIZE E RECICLE



A redução do consumo de papel contribui para a diminuição do consumo de árvores necessárias para sua produção. Para se ter uma ideia, são necessárias 11 árvores para produzir uma tonelada de papel, e o consumo do brasileiro é de 44 kg por ano.

Cada habitante do País consome em média meia árvore por ano (Fonte: Revista Galileu/Edição 221 de 2009).

Faça sua parte e adote pequenas mudanças de atitude, como:

- Utilize o e-mail para comunicações interna e externa
- Disponibilize documentos digitalizados na rede ou na intranet

Conheça outras ações em [www.udesc.br/sustentavel](http://www.udesc.br/sustentavel).

# Movida a desafios e descobertas

Nascida em 1965, Jurema Iara Reis Belli é natural de Blumenau, mas vive em Joinville desde pequena. É professora da Udesc desde 1998 e, antes disso, foi docente de uma universidade particular e também deu aulas para estudantes da educação básica na rede pública e particular.

Apaixonada pela docência, trabalha como professora dos cursos de licenciatura em Química, Física e Matemática da Udesc Joinville. "Respiro a Universidade em sua mais alta complexidade e renovo diariamente a vontade de contribuir para uma sociedade mais digna e mais humana."

Essa aquariana que ama o que faz e adora situações novas como pesquisar e aprender. Em parceria com dois colegas da Udesc, Marilena Manske e Sergio Sestrem, são autores do "Livro 50 Anos de História do CCT Joinville, uma Trajetória de Sucesso no Ensino Público Superior Catarinense" (2016)

Das experiências das quais tem orgulho de pertencer, Jurema destaca dois projetos: Voo Livre-Universidade da Terceira Idade e o Projeto de Educação em Direitos Humanos do Grupo de Estudos em Políticas Educacionais e Sociais (Gepes), que já resultaram em outros dois livros.

Jurema conta que, em julho deste ano, a Udesc foi agraciada com o selo de Embaixadora de Direitos Humanos no Brasil graças ao trabalho que vem sendo desenvolvido por meio do Gepes.

Casada há 26 anos com o engenheiro civil Olandir Gregorio Belli, com quem tem um filho, Manoel Henrique Reis Belli. "Dedico meu tempo livre à família e amigos. Adoro cozinhar e ter pessoas queridas em volta da mesa", enfatiza.

Movida a desafios, Jurema anseia por descobertas, paixão que compartilha com marido e filho. "Amamos viajar e conhecer lugares inusitados", diz.

Jurema se considera satisfeita e motivada. "Gosto muito de lecionar e viver nesse ambiente de constante aprendizado. Estou satisfeita com a vida que tenho e me sinto feliz."



Perfil

**Jurema Iara Reis Belli,**  
Professora da Udesc Joinville



## Papo-rápido

Aniversário: **22 de janeiro**

Filme: **Coração Valente**

Passeio inesquecível: **Portugal, em 1999 (primeira viagem internacional, inesquecível)**

Pessoa exemplar: **Jurema Reis (mãe)**

Torcedora: **Botafogo do RJ (A estrela solitária)**

Culinária: **Italiana**

## Aniversariantes de 14 de setembro

Liliane da Rosa Bittencourt - Udesc Laguna

Maria da Graça Moraes Braga Martin - Udesc Joinville

Rogerio Pereira da Silva - Udesc Ceart

Tiago Jose Belli - Udesc Ibirama

Vanessa Isabel de Marco Canton - Udesc Oeste



## Clic comunica

A Udesc fará, por meio do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), a ação "Rondon em Casa" em 17 de setembro, às 14h30, no Parque de Coqueiros, em Florianópolis. O evento prevê serviços para todos os públicos, como atividades lúdicas, medição de pressão e alongamentos, além de apresentar o Núcleo Extensionista Rondon (NER), da Udesc, para a comunidade em geral. Informações pelo telefone (48) 3664-8657, das 13h às 21h, e pelo e-mail [rondon.cefid@gmail.com](mailto:rondon.cefid@gmail.com).

Evento é uma ação em que alunos, técnicos e professores estarão a serviço da comunidade



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

### Mostra de fotos

◆ No sábado, 16, às 19h30, ocorrerá a abertura da exposição "Vestígios Vertentes", série de fotografias captadas em diferentes locais de Florianópolis. A mostra é o resultado do curso gratuito "Fotografia de Trilhas e Caminhadas", ministrado pelo fotógrafo Danísio Silva e coordenado pela professora Rosana Bortolin, do Centro de Artes (Ceart). Informações pelos telefones: (48) 99983-2395 e (48) 99962-6914

### Conceito máximo

◆ O Ministério da Educação (MEC) divulgou o resultado do Exame Nacional de Desempenho de Estudantes (Enade) 2016. Na Udesc, Fisioterapia e Agronomia obtiveram nota 5 (conceito máximo) na avaliação. Já o Guia do Estudante da Abril avaliou 35 cursos de graduação da Udesc e oito deles: receberam cinco estrelas (nota máxima) na análise.

### Design Industrial

◆ Em 31 de agosto e 1º de setembro, a Udesc Ceart recebeu uma comissão de avaliação externa designada pelo Conselho Estadual de Educação de Santa Catarina (CEE/SC) para renovação de reconhecimento do curso de Bacharelado em Design - Habilitação em Design Industrial. Em uma escala de 1 a 5, o curso de Design Industrial recebeu conceito geral de 4,62, considerado na avaliação como excelente.

## UDESC tem Trilhas temáticas para projetos de sustentabilidade

◆ A Udesc terá 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 serão formados por estudantes, técnicos e professores da universidade interessados em desenvolver ações sustentáveis. Saiba mais acessando o [www.udesc.br/sustentavel](http://www.udesc.br/sustentavel).

FOTO: JONAS PORTO

Manejo de resíduos será um dos temas em discussão



## Viver Bem

## Saúde da coluna

A coluna vertebral é o eixo central do corpo. É exigida em quase todos os movimentos e ainda funciona como um duto de feixes nervosos, ligando diversos órgãos e outras partes do corpo ao cérebro.

**Como proteger sua coluna:**

- ▶ A melhor maneira de se deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;
- ▶ O travesseiro não deve ser muito fino nem muito macio, para não alterar a curvatura da coluna;
- ▶ Ao elevar um objeto pesado do chão, abaixar-se com as pernas flexionadas;
- ▶ Ao trabalhar digitando no computador, mantenha as costas retas e encostadas ao encosto da cadeira; mantenha as pernas debaixo da mesa, evitando cruzá-las;
- ▶ Ao dirigir horas seguidas, é importante manter as costas retas, perfeitamente apoiadas no encosto;
- ▶ Não carregar mochilas ou sacolas, com o peso de um só lado. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros e as sacolas, divididas nas duas mãos;
- ▶ Ao caminhar, manter as costas retas, abdome contraído, olhar para a frente. O sapato deve ter salto de base larga e leve e no máximo 4 cm de altura;
- ▶ Ao trabalhar agachado, dobre os joelhos e mantenha as costas retas.

Fonte: Ministério da Saúde



## Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado


**Transforme-se em alguém melhor todos os dias**

A capacidade de lidar com as contrariedades é sinal de inteligência emocional e nossa segurança deve ser construída a cada dia. Ao ouvir opiniões divergentes da sua, reflita e pondere.

Atacar o outro ou fingir que compreende seu ponto de vista, quando, no fundo, discorda da sua postura, é uma indicação clara de infantilidade.

Aprenda a expor seus sentimentos verdadeiros e faça isso com diplomacia. Qualquer tipo de máscara significa carregar conflitos que devem permanecer no passado.

Pratique a empatia, o perdão, o agradecimento, o amor e o respeito. Agindo assim, você estará no caminho certo para o desenvolvimento do seu auto controle e da sua maturidade emocional.

Você tem sugestões para esta coluna?

Escreva para [celia.penteado@udesc.br](mailto:celia.penteado@udesc.br).

**Prêmio para trabalhos de saúde** Até 30 de setembro, professores e estudantes da Udesc que tenham trabalhos na área da saúde poderão concorrer a um prêmio de R\$ 200 mil oferecido pela Fundação Péter Murányi, que apoia o desenvolvimento científico. Informações pelo e-mail [caroline.ruschel@udesc.br](mailto:caroline.ruschel@udesc.br) e telefone (48) 3664-8175.

## UDESC sustentável

Por Gustavo Kogure


**Parcerias**

Em 22 de agosto, a Udesc firmou convênio com o Instituto Lixo Zero. A parceria surgiu após reunião entre a Comissão de Sustentabilidade e o instituto com objetivo de criar práticas sustentáveis e implementação do conceito lixo zero na Udesc até 2022. A comissão temática de resíduos, em fase de implantação, da qual membros do instituto também participam, terá a tarefa de criar a trilha para alcançar este objetivo até 2022.

Segundo o Zero Waste International Alliance, o "Conceito Lixo Zero representa um objetivo ético, econômico, pedagógico, eficiente e visionário focado na orientação da sociedade para a mudança do estilo de vida e para práticas que incentivem a sustentabilidade, em que todos os materiais são encaminhados e reinseridos na cadeia produtiva". Não há lixo em processos naturais. Está na hora dos seres racionais questionarem porque sua espécie é a única no planeta a produzir esse problema.

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:** Celia Penteado

**Revisão:** Rodrigo Brüning Schmitt

**Projeto gráfico e editoração:** Gustavo Cabral Vaz e Dafne Miranda

**Leia mais em:** [www.udesc.br](http://www.udesc.br)