

Coração tranquilo

O entrevistado da edição 227 do Comunica Udesc já foi homenageado pela universidade no Dia dos Pais de 2020. Isso porque o técnico Alexandre Pereira é viúvo e sua dedicação aos três filhos, principalmente à menor, Beatriz, hoje com 6 anos, chama atenção pelo carinho e pela doação. Desde 2004, Alexandre trabalha na Udesc como motorista e explica que resolveu prestar o concurso público para ter um horário de trabalho fixo. Antes de ingressar na instituição, o servidor trabalhava como motorista de ônibus urbano e interestadual e passava muito tempo longe de casa. “Queria ficar mais perto da minha família”, esclarece.

Ao ingressar na universidade, Alexandre trabalhou na Udesc Faed, quando a unidade ainda estava localizada no Centro de Florianópolis. Após um ano, passou a trabalhar no Setor de Transportes da Reitoria. “Conduzi o ônibus da universidade por anos e realizava viagens com os alunos por vários cantos do País”, conta.

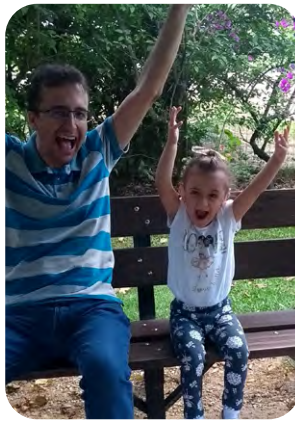
Depois de uma breve passagem pela Udesc Esag, Alexandre passou a atuar como assistente administrativo da Reitoria, “mas continuo dirigindo para atender às demandas do reitor e do vice-reitor”, explica. Na sua trajetória na Udesc, Alexandre viveu diversos fatos e destaca a vivência junto ao Núcleo Extensionista Rondon (NER). “Foi muito gratificante.”

O servidor também menciona sua participação nos projetos Albatroz, Baja e Eficiência Energética, da Udesc Joinville, e o Sem Vinténs, da Udesc Ceart, entre outros. “Gosto de ser prestativo e busco estar junto aos alunos e professores para poder ajudar e aprender”, diz.

Natural de Florianópolis, Alexandre é viúvo e tem três filhos: Bruna, de 23 anos, Junior, de 21 anos e a caçula Beatriz. Ele adora estar com a família e viajar com eles tem “momentos únicos e muito especiais”. Entre os passeios realizados

com os filhos, ele destaca a viagem a Bonito, em Mato Grosso do Sul, “onde pudemos viver algumas aventuras pelo Pantanal e passamos por situações inimagináveis”.

Desde que sua mulher faleceu, Alexandre procura se importar apenas com o que realmente importa. “Após perder uma pessoa muito importante, adotei esse aprendizado como filosofia de vida.” **(Entrevista e texto por Celia Penteado)**



Alexandre com a filha caçula, Beatriz



Papo-rápido

Aniversário: **14 de julho**

Livro de cabeceira: **O livro dos abraços (Eduardo Galeano)**

Filme favorito: **A vida é Bela (Roberto Benigni)**

Passeio inesquecível: **Rio de Janeiro com minha família**

Uma pessoa exemplar: **Minha mãe, Helena**

Uma paixão: **Minha “ainda pequena” Beatriz**

É torcedor: **Avai**

Culinária: **Churrasco**

Perfil

Alexandre Pereira

Técnico da Reitoria

Kits preventivos para servidores

◆ A Udesc está distribuindo para todos os servidores kits para prevenção de lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort), contendo um mouse pad ergonômico e uma bolinha de massagem personalizados. Iniciativa da Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH), vinculada à Pró-Reitoria de Administração (Proad), a ação é voltada à saúde e segurança do trabalho e visa promover o bem-estar dos servidores, reforçando a importância do autocuidado durante as atividades. A LER ou Dort podem ser ocasionadas pela realização de atividades com estímulo repetitivo das mãos, especialmente no uso de mouse, teclado ou uso prolongado do celular. Para prevenir essas lesões, alongamentos simples de mãos e punhos podem ser bastante benéficos. O mouse pad ergonômico conta com um apoio de pulso, auxiliando na manutenção da posição neutra do pulso e antebraço, evitando que o usuário do computador force demais seu pulso, além de facilitar o deslizamento do mouse na mesa. O modelo personalizado traz uma ilustração com exercícios simples de alongamento para mãos e punhos, os quais podem ser realizados no próprio posto de trabalho. Já a bolinha de massagem serve para realizar exercícios simples como apertar e soltar. Em caso de dor ou desconforto permanente, procure ajuda profissional. Confira também o **infográfico sobre Prevenção de LER/Dort** elaborado pela CDH e confira mais **dicas sobre ergonomia no site**.



◆ Professores e técnicos da Udesc podem se inscrever para o Workshop Orgulho de SER SC, encontro online com o tema “Os melhores investimentos para o seu futuro”, que ocorrerá na próxima quarta-feira, 28, das 14h às 18h. Voltada a servidores em preparação para aposentadoria, o evento será ministrado pelo administrador e educador financeiro Israel Oreano. **[LEIA+]**

WORKSHOP ORGULHO DE SER SC



Dicas do SGP-e

POR ROSILANE PONTES BERNARD

Uso correto do “Encaminhamento”

Um importante passo na tramitação dos processos via SGP-e é o “Encaminhamento”. O procedimento é fácil, mas dá para complicar. Seguindo as orientações da Gerência de Gestão Documental (Gedoc), da Secretaria de Estado de Administração (SEA), o “Encaminhamento” deve ser usado apenas para o registro da movimentação ou recusa; e o espaço destinado a ele deve conter uma breve descrição do que se espera com a tramitação. O uso do “Encaminha-

mento” é inadequado para despachos, pareceres, informações, ofícios ou outro documento – nesses casos, o procedimento correto é elaborar o documento em uma outra peça e inserir no processo ou documento digital. Lembre-se sempre de conferir ou assinar as peças inseridas nos processos. Qualquer dúvida, você pode consultar o **Manual de Padronização e Redação dos Atos Oficiais do Estado de SC** ou entrar em contato com a Gedoc.



Ti para servidores

DICAS DE TECNOLOGIA POR GLENIO MADRUGA E LUIZ FABIANO DA SILVA

A escolha da plataforma para eventos online

Quando pensamos em recursos e habilidades no mundo digital, é interessante entendermos isso tudo como uma grande caixa de ferramentas cheia de opções. A cada capacitação, a cada experiência, temos contato com ferramentas diferentes, com características únicas, embora várias delas tenham pontos em comum. Quando precisamos fazer algum evento online, temos que tomar cuidado para escolher a ferramenta que mais se adequa à nossa necessi-

dade imediata. Se vamos fazer uma reunião do nosso setor, o Teams é a opção mais indicada. Mas, se quisermos fazer uma aula online para a disciplina do semestre, o BigBlue-Button passa a ser mais interessante. Quer chamar um palestrante de fora e transmitir essa aula do Moodle para o YouTube? Vai com o plugin da RNP que não tem erro. Selecione a melhor ferramenta para o trabalho e conte com a nossa ajuda sempre que você precisar!



Fique por dentro

Pós-graduação de qualidade

A Udesc recebeu os resultados preliminares da Avaliação Quadrienal 2017-2020 dos 30 programas de pós-graduação da instituição, realizada pela Capes, aos quais estão vinculados 14 cursos de doutorado e 30 cursos de mestrado. O resultado mostrou um cenário muito positivo para a Udesc: 18 programas de pós-graduação da universidade tiveram as notas aumentadas, 60% do total. Além da matriz atualmente existente, a Udesc pretende aumentar sua oferta de pós-graduação: foram aprovados internamente 12 novos cursos, sendo três de mestrado e nove de doutorado. **[LEIA+]**

Treze programas acadêmicos de pós-graduação da Udesc poderão solicitar novas bolsas e recursos financeiros da Capes para consolidar cursos. [LEIA+]

Udesc fará workshop online "Iniciando uma Nova Quadrienal", em 17 e 18 de outubro, para qualificar o preenchimento da Plataforma Sucupira. [LEIA+]

Inova Udesc faz oficina no dia 29

Na próxima quinta-feira, 29, às 18h30, o programa **Inova Udesc** realiza uma oficina online sobre inovação social e empreendedorismo social. O encontro será ministrado pelo facilitador Igor Drudi, do Sebrae-SC. Essa será a quarta de seis palestras deste ano promovidas pelo Inova Udesc, iniciativa da Coordenadoria de Projetos e Inovação (Cipi). **[LEIA+]**



Parque das Profissões 2022

O 5º Parque das Profissões Udesc inicia nesta semana com atividades em Ibirama e Lages. A edição deste ano terá ações até novembro, em todos os campi, com programação e datas específicas em cada unidade. A divulgação conta com os serviços de publicidade da Agência Moove, licitada para atender a Udesc. **[LEIA+]**

Cursos de graduação da Udesc mantêm conceito máximo na prova do Enade 2021. [LEIA+]



Udesc tem

◆ Termina na próxima segunda-feira, 26, o prazo para técnicos, professores e estagiários da Udesc se inscreverem para os Jogos de Integração dos Servidores da Udesc (Jisudesc), que ocorrerá de 14 a 16 de outubro, na sede da Affesc, no Bairro Canasvieiras, em Florianópolis. As inscrições devem ser feitas junto aos representantes dos centros de ensino e da Reitoria. Confira os contatos e o regulamento geral e técnico no site. Nesta edição, haverá disputas em 16 modalidades, dentre individuais e coletivas ou em duplas, e, além de servidores, será permitida a participação de estagiários que tenham, no mínimo, três meses de vínculo com a universidade. **[LEIA+]**

Canteiro de Obras

VIDEOCOLUNA DE ROBERTO BÖELL VAZ

Nesta edição, Roberto mostra a conclusão da reforma estrutural, com a recomposição de 23 colunas, e a pintura de prédio administrativo da Udesc Cefid, em Florianópolis.



Biblioterapia

DICAS DE LEITURA POR KARIN VANELLI



Acordar por dentro

Lidar com aquilo que sentimos, inclusive o sofrimento, tem muito a ver com nossa linguagem, o material simbólico de que dispomos, nossa capacidade de narrar o que sentimos. **Clique aqui** e venha acordar por dentro com um poema de Mia Couto.



SETEMBRO AMARELO - A Udesc e a Associação Catarinense de Psiquiatria (ACP) realizam atividades em cinco centros de ensino para discutir temas sobre saúde mental e ações de prevenção contra o suicídio. As ações são coordenadas pelo Projeto Promovendo a Saúde na Univer-Cidade e têm parceria das direções dos centros participantes: Esag, Ceart, Ceres, Cesfi e Ceavi. Estão previstas palestras, auriculoterapia, ioga, aferição de pressão e massagens, entre outros. **Confira a programação. [LEIA+]**

Equilíbrio Udesc

POR CELIA PENTEADO



Você consegue manter a calma?

Olá! Você sabia que manter a calma é uma coisa que se aprende? Eu me lembro de que, quando era pequena, me deixava levar pelas emoções e tinha ataques de raiva e crises de choro. Achara muito difícil manter o autocontrole. No entanto, isso também ocorre porque nosso cérebro, especificamente o lóbulo frontal, ainda não está totalmente desenvolvido.

À medida que crescemos, vamos aprendendo a controlar os impulsos, já que, se não fizermos isso, podemos fazer ou dizer frases que podem nos prejudicar. Mesmo que não tenhamos aprendido a fazer isso na infância, podemos nos educar, aprendendo a manter a calma, mesmo em momentos difíceis.

Repare que quem não tem domínio de si mesmo, quando se sente agredido, coloca-se em uma posição defensiva e agressiva. Se isso ocorrer com você, ao invés de reagir na hora, volte sua atenção ao seu corpo. Concentre-se na sua respiração. O famoso "mantra" já citado nessa coluna: "Antes de reagir, conte até dez". Isso vai permitir que você se acalme antes de explodir.

Fazendo isso, você deixa o seu eu saudável e forte e se organiza internamente. O resultado é mais amor-próprio e uma vida mais leve.

Você tem sugestões para a coluna? Escreva para **celia.penteado@udesc.br**. Ouça o podcast em **udesc.br/podcasts/equilibrio** e confira a **playlist especial** com músicas do programa Equilíbrio.

Cine Indica

POR MARCELA REINHARDT DE SOUZA



Em 2000, foi lançada a cinebiografia de **Erin Brockovich**, dirigida por Steven Soderbergh. A personagem principal é interpretada fortemente por Julia Roberts e se tornou um marco na sua carreira. Erin trabalha em um escritório de advocacia, mas o mercado de trabalho nunca foi amigável com as mulheres, principalmente com as que são mães, e esse é seu caso, uma mãe solteira com três filhos. Além de nos apresentar essas dificuldades da personagem, a temática ambiental é fundamental na trama. Uma cidade com água contaminada, habitantes doentes e uma empresa faturando milhões, infelizmente não foi um caso exclusivo ocorrido no sul da Califórnia, nos Estados Unidos. A empresa em questão é a Pacific Gas and Electric Company (PG&E), companhia de gás e eletricidade fundada em 1905. O filme foi uma sugestão de uma leitora, obrigada! Mande sugestões para a coluna por meio do e-mail **marcela.souza@udesc.br**.



Aniversariantes de 22 de setembro

Alexandra Aparecida Borges de Souza – Reitoria
Carina Vicente de Santi – Udesc Joinville

Daniela Fernanda Assis de Oliveira Spudeit – Udesc Faed
Rodrigo Mainieri Zandavalle – Udesc Laguna

Gestão em movimento

O **Gestão em Movimento** apresenta momentos importantes da universidade, representados pela sua equipe de gestão, por meio de fotos. O objetivo é contribuir com a transparência, assim como prestar contas das atividades mais relevantes.



O reitor, Dilmar Baretta, o pró-reitor Mayco Nunes (Proex), o coordenador de Extensão e do NER/Udesc, Alfredo Balduino Santos, e a diretora-geral da Udesc Cead, Vera Marques, receberam gestor municipal de Tangará, que veio agradecer a Operação Reencontro e falar sobre parcerias em extensão e educação a distância.



O técnico Gilberto Zanluca assumiu a Coordenadoria de Eventos (Ceven). Na foto, entre o pró-reitor Mayco Nunes (Proex) e o reitor Baretta.



Baretta prestigiou o fórum do egresso e o encontro de pós-graduação dos cursos de Zootecnia da Udesc Oeste, realizados em Chapecó.



Baretta recebeu a diretora-geral da Udesc Ceart, Daiane Dordete, para a assinatura da ordem de serviço para a obra de instalação do elevador do prédio do Departamento de Artes Visuais (DAV). **[LEIA+]**



O pró-reitor Alex Fabrin (Proplan), o coordenador de Engenharia, Projetos e Obras, Carlos Tosin, a diretora-geral da Udesc Cefid, Suzana Matheus Pereira, e o diretor de Administração da unidade, Ismael Franz, encontraram-se com o vice-presidente do IAB-SC, Ângelo Arruda, para tratar da realização de um concurso para escolha do projeto arquitetônico do Novo Cefid. **[LEIA+]**



As pró-reitoras Leticia Sequinatto (PROPPG) e Gabriela Mager (Proen) e o pró-reitor Mayco Nunes (Proex) participaram do 2º Fórum Nacional da Dominus Educar, realizado em Florianópolis.

Gestão em movimento

A pró-reitora Marilha dos Santos (Proad) e a coordenadora Sara Goellner (CRH) visitaram a Udesc Balneário Camboriú e participaram da entrega dos kits de prevenção à LER e Dort para servidores.



As formaturas da graduação da Udesc seguem ocorrendo até o final de outubro, com participação de gestores da Udesc. **Confira o calendário.** Na foto, o vice-reitor, Luiz Coelho, prestigia as solenidades da Udesc Planalto Norte, em São Bento do Sul, e da Udesc Esag, em Florianópolis.



Três câmaras do Conselho Universitário (Consuni) realizaram sessões em setembro. O pró-reitor Mayco Nunes (Proex) comandou sessão da Câmara de Extensão, Cultura e Comunidade (Cecc); a pró-reitora Letícia Sequinatto (PROPPG) conduziu sessão da Câmara de Pesquisa e Pós-Graduação (CPPG); e a pró-reitora Gabriela Mager (Proen) comandou sessão da Câmara de Ensino de Graduação (CEG). **Acesse o site do Consuni. [LEIA+]**



A pró-reitora Gabriela Mager (Proen) prestigiou a exposição Modateca, do curso de Moda, que ocorre em Florianópolis.



A coordenadora de Projetos e Inovação, Carla Roczanski, representou a Udesc em **reunião do Conselho Estadual de Combate à Pirataria de Santa Catarina (Cecop/SC)** realizada no Plenarinho da Reitoria, em Florianópolis.