

# Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores

Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 19 de novembro de 2015

## O que você costuma fazer em seu dia de folga?

Vida corrida, trânsito, estresse, crise ... Todos nós estamos passando por isso em nosso dia a dia. Tem sobrado pouco tempo para conversar e conhecer um pouco mais nossos colegas de trabalho. Os dias passam correndo e logo chega o fim de semana.

E aí, o que fazemos? Como conciliamos a casa, a família e o lazer?

Pensando nisso, resolvemos criar esse espaço para dividir com você. Queremos saber: **“O que você costuma fazer em seu dia de folga?”** Desenvolve algum trabalho voluntário? Vai à praia, ao teatro ou ao cinema? Aproveita para colocar a casa em ordem ou faz algum programa em família?

A nossa intenção é trocar informações, dicas de programação e também aproveitar a oportunidade para nos conhecermos, pois acreditem: sair da rotina e conhecer pessoas e lugares interessantes (sem gastar muito) contribuem para “recarregar a bateria” e aliviar o estresse.

Seguem algumas dicas de nossos colegas. Você também pode enviar a sua para o nosso e-mail [comunicacao@unirio.br](mailto:comunicacao@unirio.br). Afinal, o Rio de Janeiro continua lindo e tem sempre uma sugestão interessante de aonde ir ou de o que fazer em nosso dia de folga.

**Renner C. M. Alves**  
(Secretário Executivo)  
Trabalha na UNIRIO  
desde 2013.

Aprecia dançar forró pé-de-serra. Dica: Casarão Ameno Resedá, às sextas-feiras.

Gosta de fazer passeios ao ar livre com o marido e a filha. Dica: programação infantil do SESC e teatro do Tijuca Tênis Clube para as crianças.

**Graziella Cataldo**  
(Gestora de Relacionamento da PROGEPE).  
Trabalha na UNIRIO há 6 anos.

Passeio pelo Centro Histórico do Rio . Vale a pena conferir a revitalização da Zona Portuária, Praça Mauá e Museu de Arte do Rio (MAR), passando também pelo Morro da Conceição.

**Marco Túlio de Paula Pinto**  
(Professor de Saxofone do IVL-UNIRIO)  
Trabalha na UNIRIO desde 2009.

Gosta de ir ao cinema. Dica: comédias nacionais

**Heloísa Borges**  
(Professora da Engenharia de Produção)  
Trabalha na UNIRIO desde 2010.

Vai sempre ao cinema. Dica de filme: Hipócrates (comédia dramática - em cartaz nos cinemas)

**Alexandre Silva**  
(Tradutor de Linguagem de Sinais)  
Trabalha na UNIRIO há 5 meses.