

Comunica UFF Saúde - Janeiro Branco: saúde mental em pauta

1 mensagem

Universidade Federal Fluminense <dms.scs@id.uff.br>
Para: "dms.scs" <dms.scs@id.uff.br>

6 de janeiro de 2022 14:09



O boletim Comunica UFF entrará em recesso a partir dessa semana. Retornaremos no dia 03 de fevereiro.
Em caso de sugestão de pauta, envie e-mail para dms.scs@id.uff.br

Janeiro Branco: saúde mental em pauta



Parece clichê, mas todo início do ano buscamos refletir, repensar e avaliar o nosso futuro, de modo a construir algo melhor e mais positivo na nossa vida pessoal e profissional. Neste período, é igualmente importante olhar para a saúde mental e emocional. Pensando nisso, a primeira edição do Comunica UFF Saúde do ano lança luz a essa temática e compartilha mais uma iniciativa da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde da CASQ/Progepe,

que vem ao encontro da campanha nacional conhecida como Janeiro Branco.

Para quem não sabe, o Janeiro Branco surgiu em 2014 com a proposta de abordar a saúde mental a partir de uma perspectiva mais ampliada, entendendo que ela não se resume apenas aos transtornos mentais e visando, inclusive, ações de prevenção e promoção da saúde. O primeiro mês do ano e a cor branca foram especialmente escolhidos por trazerem a noção de que, com a virada do ano, é possível escrever uma nova história. Por que não avaliar o quanto nos conhecemos, a qualidade de nossos relacionamentos, o sentido e propósito de nossas vidas? O que não me serve mais? O que eu quero para minha vida? Como eu quero que seja?

Tais reflexões são necessárias tendo em vista que pouco se discute sobre saúde mental em detrimento da saúde física e porque, lamentavelmente, os sofrimentos de ordem emocional e psíquica ainda são vistos como fraqueza. Nunca é demais lembrar que o caminho para o desenvolvimento de um transtorno mental muitas vezes se dá de forma gradual, quando negligenciamos por tanto tempo nossas insatisfações e emoções desagradáveis, levando ao esgotamento de nossos recursos e consequentemente ao nosso limite. Por isso, precisamos cuidar de forma preventiva da nossa saúde mental, estando sempre atentos aos sinais que aparecem: Quais são meus gatilhos emocionais? Qual a intensidade dessas emoções? Como estou lidando? Como tem impactado minha vida? Preciso de ajuda?

Atenta a esse cenário, a equipe de saúde do servidor da Universidade oferece um espaço para pensarmos e discutirmos a saúde mental no contexto do trabalho. As inscrições para o **2º Círculo de Conversas sobre Trabalho e Saúde Mental** já estão abertas. Serão 3 encontros virtuais em quartas-feiras consecutivas (19 e 26 de janeiro e 02 de fevereiro de 2022), das 16h às 18h, através do Google Meet. O grupo será composto por no máximo 12 participantes, além de duas facilitadoras. Inscreva-se até o dia 13/01/22! [Clique aqui para acessar o formulário.](#)

[Mais sobre Saúde](#)

Cárie dentária: quem nunca teve e como prevenir? A cárie dentária é uma doença infecciosa, ou seja, causada por bactérias, que podem se acumular nas superfícies dentais, formando colônias bacterianas chamadas de biofilme dental, a antiga “placa bacteriana”. Medidas de controle do biofilme dental, como a escovação dentária e uso de fio dental, a remoção de tártaro pelo dentista, o uso de flúor e a diminuição da frequência de ingestão de açúcares podem levar à inativação ou até mesmo à regressão da cárie.

Lembrando que a consulta ao dentista deve ser periódica, a fim de que o profissional possa realizar um exame minucioso da detecção da cárie dentária e de outras doenças bucais em estágios iniciais, evitando, assim, os danos aos dentes e contribuindo para a saúde geral do indivíduo.

| De olho na UFF

UFF reabre drive-thru de testagem gratuita de Covid-19 no Campus do Gragoatá

A partir da próxima segunda-feira, dia 10 de janeiro, a UFF vai reabrir o drive-thru no campus do Gragoatá para realizar a testagem gratuita de Covid-19. Pedestres também terão acesso ao serviço.

A iniciativa integra um acordo de cooperação técnica com a Prefeitura de Niterói frente ao aumento do número de casos de infectados com o novo coronavírus. A ação também é voltada para servidores que moram ou trabalham em outros municípios, bastando apenas apresentar documento que comprove o vínculo com a Universidade.

Recomenda-se que pessoas com sintomas, como tosse, ou dor de garganta, nariz escorrendo (coriza), dificuldade respiratória, cansaço excessivo ou febre, procure uma unidade de saúde e faça o teste.

O serviço estará disponível **de segunda a sexta, das 8h às 17h, com acolhimento até as 16h, além de sábado, das 8 às 12h, com acolhimento até as 11h.** A pandemia ainda não acabou! Mantenha ainda todos os protocolos sanitários e se proteja!

Saiba mais: <https://bit.ly/3t3nGJc>

Atenção para as mudanças no atendimento pericial, servidores!!

Agora que o aplicativo SouGov disponibilizou a função “Líder” para chefes e substitutos, os afastamentos autorizados pela Perícia em Saúde podem ser consultados através deste recurso. Sendo assim, a partir do mês de fevereiro de 2022 o FLIP não será mais necessário. O primeiro dia de afastamento será considerado como a data informada no atestado médico ou odontológico inserido no aplicativo de gestão de pessoas. Em caso de dúvidas, envie e-mail para dps.casq.progepe@id.uff.br.

Informes

Atenção! Desligamento de energia programado na UFF

Tabela de Feriados 2022

Professoras da UFF lançam livro sobre as mulheres na ciência

Novas datas em 2022: Encontros online sobre Yoga, Meditação e Ayurveda para servidores da UFF e seus dependentes

Conheça as ações da UFF durante 2021 no combate à pandemia de Covid-19

Professoras da UFF lançam livro sobre as mulheres na ciência

[Veja todos os informes](#)

Agenda de lives

Exposição “Um Rio de Patrimônios: Permanências e Transformações da Cidade do Rio de Janeiro”

Até 02/02/2022, de terça a sábado, das 12h às 19h, no Centro Cultural dos Correios

Veja todas as lives

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos

da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, **visualize aqui**



[Visualizar navegador](#) | [Não quero receber](#) | [Quero denunciar](#)

IAGENTEmail