



Faça o seu exame periódico aqui na UFF!



Você sabia que agora é possível realizar Exame Médico Periódico (EMP) aqui na UFF? A universidade firmou um convênio com a GEAP para a realização dos exames complementares a serem apresentados para o exame periódico em saúde. O serviço é totalmente gratuito para os servidores técnico-administrativos e docentes.

O EMP objetiva avaliar o estado de saúde do servidor, visando identificar possíveis alterações em função dos riscos existentes nos espaços laborais, bem como possibilitar medidas de prevenção e vigilância aos ambientes de trabalho. Ademais, esse cuidado também sustenta um olhar mais ampliado para o direcionamento das medidas de promoção à saúde da universidade.

É importante esclarecer que este processo está organizado por ciclos, de modo que toda a universidade possa participar. Sendo assim, em algum momento você, servidor, receberá em seu e-mail o aviso de que foi “convocado”, através do Sou Gov para a realização do EMP.

Você receberá esta convocação por e-mail, mas, em algumas vezes, os dados da convocação ainda não estarão aparecendo no Sou Gov (calma, é normal!!). Isso acontece porque a GEAP precisa fazer a liberação dos servidores convocados, e, quando liberados pelo plano, o chamamento também aparecerá pelo seu aplicativo ou site do Sou Gov.

Um ponto importante é que você terá inicialmente 3 possibilidades de escolha (aceitar a convocação, recusar ou decidir depois). Em caso de recusa, é permitido mudar de ideia em até 30 dias, podendo alterar a opção pelo próprio aplicativo Sou Gov.

Já em caso de aceite, você terá acesso às guias de exames solicitados para você e à rede credenciada de clínicas e laboratórios para a região de sua preferência. Além disso, haverá um formulário para o preenchimento sobre sua história ocupacional, antecedentes pessoais e familiares, hábitos e condições de saúde e trabalho.

A participação do EMP não é obrigatória para o servidor, mas reforçamos que é um aspecto importante de cuidado durante nossa vida laboral. Esteja atento e realize os exames quando chegar a sua vez!

Para mais informações, acesse os links abaixo:

Informações gerais – EMP/UFF: <https://bit.ly/3REPZWE>

Rede credenciada: <https://bit.ly/3e6vBjQ>

Perguntas Frequentes (sougov.br): <https://bit.ly/3C9bWl0>

Procedimento para os Exames Médicos Periódicos (sougov.br):
<https://bit.ly/3REQwrC>

Mais saúde!

Outubro é o mês em que se intensificam as informações sobre o câncer de mama. Diversos fatores de risco estão associados à doença, como sedentarismo, obesidade, consumo de bebidas alcoólicas, menopausa após os 55 anos, não ter tido filhos, reposição hormonal pós-menopausa e uso de contraceptivos orais por tempo prolongado, histórico familiar de câncer e outros. Entretanto, em cerca de 90% das vezes, não há fator de risco identificado. Sua incidência aumenta com a idade e é mais comum após os 50 anos.

É importante a realização do rastreamento para a doença com o auxílio da mamografia, indicada para mulheres entre 50 e 69 anos de idade, quando não são de alto risco. Para as pacientes de alto risco a conduta deve ser discutida com o médico assistente. Caroço na mama, alterações no mamilo, pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço, saída espontânea de líquido de um dos mamilos e pele da mama avermelhada, parecida com uma casca de laranja, podem ser alertas.

Não deixe de procurar o seu médico para realizar o rastreamento do câncer de mama. Leia mais [aqui!](#)

De olho na UFF

Mais uma ação da Casq/Progepe em prol do servidor: A Divisão de Perícia em Saúde começou a realizar as perícias por videoconferência. Essa

modalidade é regulamentada para perícias oficiais em saúde do tipo junta médica, quando há um ou dois peritos presentes junto ao servidor e um ou dois peritos remotamente. O benefício vai atender principalmente os servidores dos campi do interior do Estado que precisavam se deslocar até Niterói para a realização de junta médica pericial.

A UFF fechou convênio com a Assefaz para assistência de saúde suplementar. Para consultar a tabela de preços e modalidades dos planos de saúde, basta acessar www.assefaz.org.br. Servidores, aposentados e pensionistas podem fazer a adesão sem carência até o dia 28 de outubro. **Saiba mais.**

| Informes

Servidor(a), novidades sobre o AIC (Apoio a Iniciativas a Capacitação)

Bloco M do Campus Gragoatá terá energia desligada para manutenção em 10/10

Processo de solicitação de abertura de concurso público para docentes é introduzido no Sei

O Colégio Universitário Geraldo Achilles Reis (Coluni) terá transporte próprio para levar estudantes às atividades extracurriculares e ao terminal rodoviário

| Acontece na UFF

Bate-papo sobre o Programa de Fortalecimento do Corpo Docente

Dia 06/10, às 17h, no canal do Youtube da Unitevê. **Confira!**

Encontro de alunos apoiadores de autistas

Dia 19/10, das 14h às 17h no Bloco A do Campus Gragoatá. **Mais informações.**

Bate-papo online Aliança - Planos de saúde e melhores ofertas para os servidores da UFF

Dia 18/10, às 17h, online. **Mais informações**

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**

