

Comunica UFF Saúde - Retorno presencial: como cuidar da saúde mental?

1 mensagem

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

7 de abril de 2022 11:24



Retorno presencial: como cuidar da saúde mental?

Na semana passada, os servidores da UFF vivenciaram mais uma etapa de mudanças na Universidade. Isso porque oficialmente começou o semestre letivo presencial e, conseqüentemente, já se nota a circulação cada vez maior e gradual de pessoas nas unidades acadêmicas e administrativas. Como todas as mudanças exigem adaptações de rotina e, até mesmo, psicológicas, na pauta do mês do Comunica UFF Saúde, a equipe da CASQ/Progepe compartilha informações sobre saúde mental e os serviços gratuitos voltados para técnicos administrativos e docentes da Instituição.

Desde o início do trabalho remoto, os desafios foram inúmeros, principalmente, os referentes à estrutura do lar, como necessidade de equipamentos adequados, maior privacidade, atenção aos filhos, conciliação das tarefas profissionais e domésticas etc. O que era um período emergencial, tornou-se uma realidade prolongada, o que também exigiu adequações na rotina.

Voltar a trabalhar presencialmente é um sinal de que as coisas estão começando a normalizar, e isso é ótimo. Porém, precisamos reconhecer que o retorno, para alguns, pode ser motivo de desgaste emocional, já que o trabalho remoto, em situações específicas, proporcionou vantagens para alguns servidores, como maior qualidade de vida no trânsito; maior tempo para a realização de atividades físicas ou hobbies; e até mesmo melhoria nas relações interpessoais com colegas de trabalho e/ou chefias.

Para além dessas questões, há outras preocupações relativas à própria saúde, como o receio de contaminação pelo vírus, as sequelas deixadas pela pandemia (físicas, cognitivas e emocionais), e o luto vivenciado por alguns servidores frente a alguma perda significativa de familiar ou amigo, situações estas que podem afetar negativamente o desempenho laboral dos colaboradores.

Diante disso, é preciso reformular nossas vidas. Como em todo momento de mudança, sentimentos como medo, estresse, raiva, tristeza, angústia, entre outros, podem aparecer, mas também diminuir com o tempo, à medida que vamos nos reorganizando e nos adaptando à nova rotina. Se para você for difícil lidar sozinho com os pensamentos e emoções, e conversas com familiares e amigos não forem suficientes, talvez seja importante marcar uma consulta com um profissional. Em grande parte dos casos, uma ajuda pontual, como a Escuta Psicológica, pode reorganizar os pensamentos e criar estratégias para resolver problemas de ordem prática. Se o sofrimento persistir ou se tornar intenso demais, pode ser o momento de procurar ajuda especializada para um acompanhamento mais próximo.

Dito isso, é importante que você, técnico administrativo e docente da UFF, saiba da existência de alguns serviços de saúde mental oferecidos pela universidade que podem ser fundamentais no atual momento e também em situações futuras.

A equipe de psicologia da DAS/CASQ oferece a Escuta Psicológica Pontual, com inscrições através do formulário www.bit.ly/EscutaPsicologicaPontual. Caso deseje atendimento regular semanal, mande e-mail para sps.das.casq@id.uff.br. Para outras dúvidas, fale com dpvs.casq.progepe@id.uff.br.

Mais Sobre Saúde

Perícia ainda é um tema que gera dúvidas e confusões na comunidade interna. Por isso, servidores, tenham atenção! Existem 2 tipos de perícia a serem realizadas pela equipe especializada da DPS/CASQ:

a) Perícias associadas à licença do trabalho, tais como para tratar da própria saúde, para cuidar de familiar registrado em assentamento funcional, à gestante e por acidente de serviço.

Nestes casos, o servidor solicita diretamente via SouGov, por meio da inclusão do atestado médico ou odontológico em até 5 dias da data do afastamento das atividades do trabalho. Lembrando que afastamentos de 1

a 14 dias, dentro do período de um ano, não precisam passar por perícia, desde que cada atestado tenha no máximo 5 dias indicados pelo profissional assistente, se for para tratamento da própria saúde; ou ainda 3 dias, se for para o servidor cuidar de um familiar que esteja doente.

b) Perícias para cumprimento de benefícios legais, ou seja, que constam na legislação, tais como nos casos de: horário especial ao servidor PCD ou servidor com filho, cônjuge ou dependente PCD para manter tratamento(s) indicado(s); isenção de imposto de renda sobre proventos de aposentados ou de pensão, por doença grave prevista em lei; e aposentadoria por incapacidade permanente para o trabalho, entre outros.

Nestas situações, o servidor interessado deve abrir processo específico para tratar do caso.

| De olho na UFF

A equipe do atendimento psicológico da DAS/CASQ/Progepe está com inscrições abertas até o dia 11 de abril para o Grupo Terapêutico com foco em servidores com quadros crônicos de saúde física e mental. Os encontros são online, via Google Meet, no período de 14 a 19 de maio. [Inscreva-se aqui](#).

Com o retorno das atividades presenciais, o atendimento nutricional também estará de volta a partir de 14 de abril. Os horários disponíveis são todas as quintas-feiras, turno da manhã ou tarde. Agendamentos [neste link](#).

Não custa reforçar: Avaliações de Desempenho dos servidores técnico-administrativos que se encontram em atraso entre o período de outubro/2019 até 31/12/2021 devem ser ajustadas até 30/04/2022, sem prejuízo do efeito financeiro.

UFF INSTITUIU 4ª EDIÇÃO DO MANUAL DE ATOS E COMUNICAÇÕES OFICIAIS

[ACESSE AQUI](#)



Atualizado, revisto e ampliado! Saiu a 4ª edição do Manual de Atos e Comunicações Oficiais, instrumento que padroniza a redação dos atos administrativos, forma e conteúdo de documentos. Os modelos estão [disponíveis aqui](#). Para ficar por dentro, leia o [manual aqui](#).

Informes

PROEX participou do evento que marcou o início oficial do ano letivo de 2022

Está lançado o Edital para as Eleições de Reitor e Vice-Reitor da UFF - quadriênio 2022-2026

Autora analisa integração sul-americana nos governos Lula

Cartilha para as Coordenações de Curso de Graduação: orientações sobre normas, setores parceiros, atribuições e funcionamento

[Veja todos os informes](#)

Acontece na UFF

[Café com RH UFF Macaé Virtual - Espaço de acolhimento, conversa e prática meditativa](#)

Dia 19/04/2022, às 17h

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@d.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