



## **Programa da UFF na área da saúde atende servidores e seus dependentes. Saiba mais!**



O Dia Nacional de Combate ao Fumo é comemorado no final deste mês e com isso são realizadas diferentes ações de sensibilização e mobilização da população quanto aos danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco. Em consonância com esse propósito e com foco na qualidade de vida dos servidores, a UFF, por meio da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, coordena o **Programa de Combate ao Tabagismo**, que retomou as atividades presenciais recentemente.

Cerca de 443 pessoas morrem a cada dia no Brasil por causa do tabagismo. As informações do Instituto Nacional de Câncer (Inca) assustam e ainda são reforçadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quando afirma que o tabaco provoca o óbito de mais de 8 milhões de pessoas por ano. O tabagismo hoje é considerado a maior causa de morte evitável do mundo e também tem impacto direto na vida de quem não fuma. Além disso, está associado ao desencadeamento de diversos tipos de câncer e outras doenças como impotência sexual, infertilidade, tuberculose, infecções respiratórias etc.

Embora não seja fácil, é possível reverter o quadro de dependência, sobretudo quando existem políticas públicas e ações que contribuam para isso. O **Programa de Combate ao Tabagismo, da Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida (Casq/PROGEPE)**, é um incentivo para que os servidores parem de fumar, por meio da realização de palestras, consultas informativas e educativas que mostram os malefícios do fumo e também os benefícios de uma vida mais saudável.

O Programa retomou parte das atividades em modo presencial e mantém outras em formato remoto para atender técnicos administrativos e docentes,

bem como seus dependentes até 24 anos de idade. Atualmente, são dois tipos de atendimento: consultas presenciais que podem ser agendadas semanalmente e rodas de conversa online mensais, com no máximo 5 pessoas. Ambas as atividades são coordenadas pelos médicos Victor Margallo e Jorge Costa e devem ser agendadas pelo e-mail [sme.das.casq@id.uff.br](mailto:sme.das.casq@id.uff.br).

Para além do suporte oferecido pela Universidade, outras ações são especialmente importantes para auxiliar quem está tentando parar de fumar. Uma alimentação saudável e práticas regulares de atividade física são um bom começo. Escolha viver bem e com saúde!

Iniciativas como a do Programa de Tabagismo só são possíveis a partir do conhecimento das condições e hábitos de vida dos servidores. É com esse foco que a Coordenação Atenção Integral da Saúde do Servidor (Casq -PROGEPE) lançou a 2ª edição do Questionário de Saúde. Todos os servidores técnico-administrativos e docentes estão convidados a responder e contribuir para o planejamento estratégico na área de saúde e qualidade de vida. Participe: <https://bit.ly/3jzBiFm>

## De olho na UFF

### Atenção servidores, a UFF está aplicando o teste RT-PCR de Covid-19.

Popularmente conhecido como teste do cotonete, o RT-PCR continua sendo realizado junto à comunidade acadêmica no Campus do Gragoatá, sem restrição de idade. O serviço é indicado APENAS para pessoas com sintomas leves (sem falta de ar) ou que sejam contactantes.

Para agendar o exame, envie uma mensagem entre 08h e 14h para o WhatsApp (21) 99888-8671.

## Planejamento e Desenvolvimento Institucional UFF

Nesta **nova seção do Comunica**, trataremos de pontos específicos para a elaboração do Plano de Desenvolvimento de Unidade, entre outros dados. Hoje, nossa dica é sobre as etapas iniciais para definir o PDU da sua unidade.

**Passo 1:** Organize-se para a elaboração do PDU através da definição da comissão de servidores responsáveis pelo desenvolvimento do plano. Faça coleta de dados sobre a área, por meio de pesquisas, consultas à comunidade etc. Analise também o PDI vigente e conheça as premissas norteadoras para elaboração do PDU, como construção coletiva, estabelecimento de ações executáveis e outros.

**Passo 2:** Apresente a Unidade e identifique as peculiaridades que sejam relevantes para o planejamento. Itens importantes a considerar: Perfil da Unidade (acadêmica ou administrativa); Histórico de implantação e desenvolvimento; Cursos de Graduação ou Pós-Graduação; Perfil do corpo

docente, discente e técnico; Organização Administrativa; Infraestrutura física etc. Atenção! As unidades que possuem regimento aprovado pelo CUV devem citar a Resolução/Decisão que o aprovou na referência bibliográfica.

**Passo 3:** Faça o diagnóstico da Unidade em seu estado atual para identificar, observar e analisar os problemas. Nesta etapa, utilize ferramentas com eficácia reconhecida, como Matriz SWOT e a Tabela de Identificação, Observação e Análise dos Problemas

Saiba mais sobre todas as etapas iniciais aqui: <https://bit.ly/3AvovyQ> ou tire dúvidas com a equipe da Proplan: [pamelladrummond@id.uff.br](mailto:pamelladrummond@id.uff.br)

## Cursos e oportunidades

### Gestores da Universidade, tem curso voltado para vocês!

O curso online "Programa de Gestão" é oferecido pela Enap e apresenta o modelo de trabalho instituído pela Administração Pública Federal, permitindo que você conheça os elementos necessários para pertencer a arranjos inovadores de trabalho, como presencial, teletrabalho e regime híbrido (Parte I), assim como gerenciá-los na sua equipe (Parte II).

Confira outras informações: <https://bit.ly/3s8tv5g>

## Informes

Laboratório da UFF Macaé recebe premiação em evento sobre "Trabalho, Stress e Saúde"

Aplicativo SouGov lança sua versão web: agora você também pode acessar a plataforma de serviços através do site na Internet!

UFF inaugura plataforma para pessoas com deficiência na Faculdade de Direito

Nova diretoria assume UFF de Campos dos Goytacazes

[Veja todos os informes](#)

## Agenda de lives

### II Encontro de Libras em Saúde

Até 13/08, das 19h às 21h, no Instagram [@librasensaude\\_uff](#)

### Conversas do Laboratório: Educação popular e Paulo Freire com Carlos Rodrigues Brandão

16/08, às 18h30, pelo canal do Laboratório de Políticas Públicas no Youtube

### Café com RH Virtual - Espaço de Acolhimento, Conversa e Prática Meditativa

17/08, às 17h, pela plataforma Zoom

Veja todas as lives



**INTEGRIDADE  
PÚBLICA**

**Participe da Pesquisa sobre Integridade Pública**

**Queremos ouvir a sua opinião. Clique aqui agora!**

A iniciativa é da Controladoria Geral da União e **não precisa da sua identificação**

**uff** Universidade Federal Fluminense

**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](mailto: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**

