

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



O que você sabe sobre adoecimento mental no ambiente de trabalho?

A grande quantidade de tarefas, prazos e pressões existente nos ambientes de trabalho é, com frequência, responsável por gerar um grave estresse que afeta a maioria dos trabalhadores, podendo resultar em problemas familiares, doenças e até mesmo algum problema mais grave. Por esse e outros motivos que o tema saúde mental tem se tornado pauta de discussão nos últimos anos.

Para problematizar esta temática, a UFF promoverá pelo segundo ano consecutivo o **Simpósio Setembro Amarelo, nos dias 09 e 10 deste mês**. Neste encontro, serão abordados temas pertinentes à saúde mental no ambiente de trabalho, de estudo e familiar; além dos fatores que contribuem para o risco do suicídio e adoecimento mental - estresse, ansiedade, *burnout* e depressão.

Iniciativas realizadas na nossa universidade e fora dela, com foco na redução dos índices de adoecimento juntamente com ações que buscam oferecer apoio aos estudantes e servidores, também serão discutidas no evento. Outro objetivo é mapear e reunir práticas desenvolvidas aqui em relação ao tema: grupos de pesquisa, formas de atendimento, ligas de saúde mental, etc., visando construir uma rede de apoio para a comunidade acadêmica e aproximar os profissionais da área da saúde mental de estudantes e servidores.

NÃO TENHA VERGONHA DE
PROCURAR
AJUDA PROFISSIONAL



Aliás, servidor, para saber se sua saúde mental está correndo risco, existem alguns sinais aos quais é preciso se atentar. O psicólogo César Afonso e o psiquiatra Igor de Paula, ambos da Progepe, levantaram alguns pontos importantes sobre a relação entre saúde mental e ambiente de trabalho para você observar. Caso necessário, procure ajuda de um profissional em alguma destas hipóteses:

- Estresse e irritação no ambiente de trabalho com muita frequência, além da falta de paciência por causa das suas atividades e/ou colegas de equipe;

- Sentimento de que as atividades e situações do cotidiano relacionadas ao trabalho são sempre mais difíceis e dolorosas do que de fato são;
- Dificuldade em manter a concentração em suas atividades e viver o momento presente do seu ambiente de trabalho, estando boa parte do tempo focado em problemas;
- Envolvimento dos seus problemas da vida pessoal com as suas atividades profissionais.

É claro que as situações mencionadas acima não se apresentam da mesma forma para todas as pessoas. Mas, quando se trata de saúde mental, sobretudo no ambiente de trabalho, é importante que empregador e colaborador mantenham um respeito mútuo. Afinal, se o servidor não estiver mentalmente saudável, não somente as suas atividades diárias estarão comprometidas, como também a relação com os demais colegas, chefia e outros. Por isso, se a chefia notar que o servidor está passando por algum tipo de sofrimento e precisa de ajuda (por exemplo: se o funcionário estiver apresentando atestados médicos em excesso), procure-o para conversar com discrição, preservando sua imagem, e sinalizando caminhos para uma possível ajuda.

Se necessário, o servidor interessado pode procurar ajuda médica em alguns locais de apoio da universidade, como na rede de suporte de saúde oferecida pela Casq/Progepe e no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Faculdade de Psicologia. Além disso, existe também o Centro de Valorização da Vida (CVV) em Niterói e Volta Redonda, municípios onde a UFF possui campus, e a rede pública de saúde.

Para mais informações, entre em contato com a Progepe: (21) 2629-5275, e-mail casq.progepe@id.uff.br ou Rua Miguel de Frias, 77 (9º andar, sala 901), em Icaraí, Niterói.

| De olho na UFF



As inscrições para o [II Simpósio Setembro Amarelo](#) já estão esgotadas, mas, além da lista de espera que vai rolar nos dias de evento, a Progepe também oferecerá atividades de práticas integrativas nos dias 09 e 10 de setembro. Confira o calendário e participe:

Dia 09 de setembro

Roda de Terapia Comunitária, com a profª Anna Mendes, em dois horários: 14h e 15:30h.

Dia 10 de setembro

Yoga com profª Elaine, nos horários de 10h e 14h.

Por favor, levar tapetinho ou uma canga.

Reiki e Auriculoterapia, com as profª Gleyce e Luciana Fernandes, durante todo o dia.
O atendimento é individual.

Dança Circular, com a profª Luciana Fernandes, em dois horários: 11:30 e 15:30h.

Oficina da Liga de Psiquiatria, das 9h às 12h.

Cursos e oportunidades

O que você está esperando, servidor, para se inscrever no **1º Seminário Científico da UFF?** Queremos promover a integração e o diálogo entre técnicos administrativos e docentes, além, é claro, dar visibilidade as experiências profissionais e sociais de todos vocês. **O evento acontece no dia 30 de outubro, das 8h às 18h**, no Campus do Gragoatá, e contará com palestras da professora Virginia Dresch e do servidor do Ministério da Defesa, Bruno Dantas Faria Affonso.

Se liga nas datas para inscrição e submissão de trabalhos:

30 de setembro - prazo final para submissão dos relatos de experiências e trabalhos científicos.

29 de outubro - inscrição como ouvinte dos grupos de discussão e abertura oficial.

Quem participar da conferência de abertura e de um grupo de discussão terá a falta abonada.

Veja a programação completa, Saiba mais aqui: <https://bit.ly/2k5F1A2>

Lá vem mais uma edição do curso sobre o **Sistema Eletrônico de Informações, o SEI**. Se você busca informações sobre as funcionalidades e ferramentas do sistema, não pode perder essa chance. **As inscrições vão até o dia 17 de setembro** e são 25 vagas. **O curso ocorrerá no dia 23 de setembro, das 9h às 13h**, no Gragoatá, e será ministrado pelo servidor Rodrigo Motta.

Clique neste link para realizar a sua inscrição: <https://bit.ly/2lCmSdi>

Informes

- Lançamento e Publicação - 4º edital de doações de bens ociosos, antieconômicos e irrecuperáveis
- UFF Mobile+: A universidade na palma da sua mão
- Termina essa semana o prazo para as inscrições de atividades na Agenda Acadêmica 2019
- UFF e Funarte abrem chamada pública de compositores para a 23ª Bienal de Música Brasileira
- Curso "Introdução ao Software R"
- Conselhos Superiores: Moções - Conselho Universitário
- Conselhos Superiores: Pauta do CUV e do CEPEX de 04/09/2019

[Veja todos os informes aqui](#)

| Acontece na UFF

A PROEX, em parceria com a PROGRAD, promoverá o workshop ['Integralização Ensino-Extensão'](#) com palestras e mesa de conversa. O público-alvo são docentes da faculdade de nutrição.

| Dia 05 de setembro, entre 14h e 17h, no Centro de Niterói

A [faculdade de educação promoverá](#), com a presença da professora Julia Neiva, uma tarde de aprendizagem sobre o poeta português Alberto Caeiro, heterônimo de Fernando Pessoa

| Dia 05 de setembro, entre 15h e 16h30, no campus Gragoatá

O Centro de Estudos Asiáticos da Universidade Federal Fluminense (CEA/UFF) realizará o ['Simpósio Fluminense de Estudos Asiáticos da UFF: Faces da Ásia'](#), buscando divulgar a produção acadêmica brasileira na área dos estudos asiáticos no país.

| Entre os dias 09 e 12 de setembro, entre 10h e 18h, no campus Gragoatá

O ['Encontro Biossegurança/Saúde do Trabalhador: Trabalhos de Campo'](#) é uma atividade de extensão que promove debates sobre questões relacionadas às condições dos processos de trabalho que afetam a saúde dos trabalhadores

| Dia 9 de setembro, entre 14h e 17h, no campus Valonguinho

A PROEX, em parceria com NUEC/UFF, promoverá a ['Pré-Conferência Livre de Políticas Públicas para Mulheres'](#) com tema "Classe Trabalhadora em Processo Democrático: A Mulher Lutando por seus Direitos"
| Dia 9 de setembro, entre 14h e 18h, no Memorial Roberto Silveira no Centro de Niterói



Apague a luz ao sair do seu setor e oriente os seus colegas de trabalho a fazer o mesmo.

QUEM SE **LIGA**, DESLIGA!

[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](#)

