

# COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



## Mais uma novidade na UFF: projeto "Cuidando de quem cuida"

Quantas vezes paramos para pensar na qualidade de vida e bem-estar dos profissionais da área de saúde que prestam atendimento para nós mesmos e familiares, seja aqui na UFF ou em outras instituições? Em muitos momentos, colocamos todos esses profissionais em uma zona de invisibilidade, justamente pela nossa urgência em ser bem atendido e tratar alguma doença ou qualquer outro problema de saúde. Mas indo na contramão desta ideia, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas inicia diferentes ações que integram o novo projeto da casa, o "Cuidando de quem cuida".

Trata-se de uma iniciativa da gestão da UFF, coordenada pela Coordenação de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida (Casq/Progepe), e voltada para todos os servidores (técnicos e docentes) do Hospital Universitário Antônio Pedro (Huap). Tendo em vista que o ambiente hospitalar provoca um alto índice de estresse em toda a equipe que ali atua (médicos, enfermeiros, farmacêuticos, recepcionistas e muitos outros), faz-se necessário repensar as relações construídas neste espaço e o papel da própria universidade na manutenção de um local mais equilibrado e saudável no tocante a ações de qualidade de vida.



Neste sentido, o principal objetivo do “Cuidando de quem Cuida” é promover ações de incentivo à saúde física e mental junto aos servidores do hospital, além de fornecer orientações sobre autocuidado, prevenir agravos e modificar fatores de risco para doenças cardiovasculares, psíquicas, osteomusculares e outros. Massoterapia, ginástica laboral, rodas de conversa, orientações sobre acidentes de trabalho, reiki, aulas de dança e outras atividades já começaram a ser realizadas em diferentes salas e auditórios do Huap desde o início de novembro, com agenda prevista até o outubro de 2020.

Ressalta-se que algumas ações ocorrerão em um prazo determinado e específico, com duração de 1 mês, mas no geral a ideia é manter um calendário mensal de diversas atividades que irão somar-se ao cotidiano de trabalho dos profissionais do hospital. Aliás, o calendário completo, com horários de atendimento, locais e número máximo de inscritos permitido para atividades, bem como o formulário de inscrição, encontram-se [disponíveis neste link](#). Mas não se preocupe, cartazes explicativos também serão disponibilizados pelos corredores do HUAP para esclarecer dúvidas sobre o projeto.

Lembrando que, em caso de desistência no dia da atividade, uma nova agenda de marcações será aberta no local. Dúvidas ou sugestões sobre o projeto, envie um e-mail para [cuidandodequemcuidauff@gmail.com](mailto:cuidandodequemcuidauff@gmail.com)

[Confira também a matéria no site da UFF sobre o projeto!](#)

## **SAIBA SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA. CONHECIMENTO É PREVENÇÃO.**

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TAMBÉM É IMPORTANTE. EVITE ULTRAPROCESSADOS, INVISTA EM UMA DIETA RICA EM ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS, COMO LEGUMES, VERDURAS, FRUTAS, FEIJÕES E OUTRAS LEGUMINOSAS E CEREAIS INTEGRAIS.

**#NovembroAzul**

## **Cursos e oportunidades**

Tem nova turma do SEI com 25 vagas abertas, servidor! O curso de Noções Gerais sobre o SEI - Edição Novembro vai acontecer no dia 25 deste mês, das 9h às 16h, no laboratório A-404 - Bloco A (campus do Gragoatá). Os participantes receberão certificado de 6 horas. Não perca a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos nessa ferramenta e ainda compartilhá-los com seus colegas. [Saiba mais aqui e se inscreva.](#)

# | De olho na UFF

Avalie nossa universidade e nos ajude a crescer ainda mais! Servidor, já está disponível a Avaliação Institucional da UFF, que deve ser realizada até o dia 15 de dezembro de 2019. Para participar, basta entrar no IdUFF e responder às perguntas do formulário sobre aspectos profissionais, relações de trabalho, infraestrutura e autoavaliação.

Os dados colhidos servirão de base para estudos que ajudarão a aprimorar as rotinas de trabalho e também impactarão no desenvolvimento de ações da universidade através do Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI).

Para entender melhor o passo a passo da avaliação e sua importância veja o vídeo institucional:

[Clique aqui e assista o vídeo](#)

## | Informes

- Eleição Representação Técnico-administrativa nos Conselhos Superiores - Inscrição de Chapas
- Conselhos Superiores: Pauta do CEPEX e do CUV 06/11/2019
- PROGRAD divulga o Edital do Programa de Estágio Interno UFF 2020
- O que rolou no "I Seminário Científico de Servidores da UFF"
- Phishing: mensagem falsa sobre prestação de serviço temporário
- UFF promove Seminário sobre a Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF
- Avalie nossa universidade e nos ajude a crescer ainda mais
- Divisão de Transporte realizará treinamento para operação do Sistema de Controle de Veículos Automotores - Sisauto
- UFF divulga Calendário de Planejamento de Compras/2020
- Publicado o edital de seleção para a próxima turma do Mestrado Acadêmico em Saúde Coletiva
- Prorrogado o prazo de inscrição para a seleção da próxima turma do Mestrado Profissional em Saúde da Família
- FAPERJ lança edital de apoio a eventos
- Projeto de Extensão "Gerando Sorrisos no Estado"

Veja todos  
os informes aqui

## Acontece na UFF

Último dia da [I Festa do Livro na UFF](#), que reúne diversas editoras com descontos a partir de 40%. Não perca!

**| Até 07/11, das 09h às 20h, no campus Gragoatá**

[A Semana da China de 2019](#), promovida pelo Confucius Classroom vai até amanhã! Confira a programação!

**| Até 08/11, das 14h às 16h, no campus Gragoatá**

[A XXIII Bienal de Música Brasileira Contemporânea](#) celebra o talento e a diversidade de nossos compositores. Confira as obras selecionadas!

**| De 10/11 a 14/11, em horários e locais variados**

Trabalhando para garantir a melhoria da qualidade de vida dos estudantes, a UFF lançará o [Programa de Prevenção e Atenção à Saúde Mental dos Estudantes da UFF](#). Participe!

**| Dia 11/11, às 11h, no campus Praia Vermelha**

O "[Seminário da Saúde Coletiva](#) sobre a inclusão com o tema saúde das pessoas transgênero e travestis na formação médica" tratará, nesta edição, do tema HIV/AIDS: prevenção e atualizações.

**| Dia 12/11, de 8h30 às 18h, no Hospital Universitário Antonio Pedro**

O workshop: "[Interconexões: contação, literatura e arte nos primeiros anos](#)" vai falar sobre o trabalho da literatura infanto-juvenil integrada a arte utilizando a contação de história como principal ferramenta.

**| Dia 14/11, de 09h às 12h, no campus Gragoatá**

Confira todos os  
eventos aqui



Sempre desligue o computador  
no final do expediente.

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](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](#)

