



Comunica UFF Saúde: UFF lança programa de saúde que traz mais bem-estar ao servidor

1 mensagem

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

10 de agosto de 2023 às 10:42

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



UFF lança programa de saúde que traz mais bem-estar ao servidor



Em compasso com o Dia Nacional da Saúde, a UFF lança o programa “Semeando Saúde, Colhendo Qualidade de Vida”, com o fim de promover múltiplas ações de promoção e proteção à saúde do servidor (técnico administrativo e docente), incluindo atendimento e avaliação multiprofissional, especializada e customizada.

Idealizada e executada pela Casq/Progepe, a iniciativa tem como objetivo melhorar a qualidade de vida do servidor, a partir de medidas de controle de fatores de risco – a cargo de núcleos de atendimento. Conheça a seguir as propostas.

Núcleo de Prevenção Cardiovascular

Servidores ativos que apresentem fatores de risco cardiovasculares, tais como alterações em perfil lipídico, níveis glicêmicos, sobrepeso ou obesidade, detectados em avaliação médica (exames periódicos ou admissionais), nos ambulatórios da Divisão de Assistência à Saúde (DAS), recebem um programa personalizado, após avaliação da equipe de fisioterapia, nutrição e psicologia. A ideia é melhorar as condições de saúde e implementar mudanças no estilo de vida do servidor por meio de metas preestabelecidas a serem seguidas por 3 a 4 meses, prorrogáveis por mais dois meses, totalizando o máximo de 6 meses.

Núcleo de Atenção à Dor Crônica

Disfunções musculares ou nos ossos (inclusive diagnósticos de fibromialgia, doença reumatológica que causa dor na musculatura) podem levar o servidor a integrar 2 projetos diferentes. No programa Escola da Coluna, o servidor avaliado é encaminhado pela equipe de fisioterapia e recebe orientações sobre técnicas de fortalecimento e alongamento muscular, além de instruções sobre respiração, nutrição, bem como orientações quanto à adequação de móveis e equipamentos usados no ambiente de trabalho.

Dentro do mesmo núcleo, ainda tem o Programa de Acupuntura. Para participar dos serviços, é necessário o encaminhamento da equipe médica e de fisioterapia da Divisão de Assistência à Saúde (DAS), ou exames admissional ou periódico da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde. O agendamento pode ser feito pelo e-mail (dpvs.casq.progepe@id.uff.br).

Programa Atenção à Apneia do Sono

Paralelamente aos sinais de alerta às dores crônicas dos servidores, a equipe de fisioterapia também atua na identificação, avaliação e orientação em relação ao aparecimento dos sintomas relacionados à Síndrome de Apneia obstrutiva do sono (SAOS), recomendando o uso do CPAP - dispositivo de pressão positiva contínua nas vias aéreas. Interessados devem fazer contato por e-mail (dpvs.casq.progepe@id.uff.br) ou QR code dos folders/cartazes.

Mais saúde!

No dia 14/08, equipes da Casq e da DPVS estarão na Reitoria, entre 10h e 14h, promovendo ações de promoção à saúde com a inclusão de práticas integrativas. A ideia é contribuir com a visão ampliada de cuidados de saúde baseada no autocuidado em vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social. Confira abaixo a programação:

Das 09 às 10h: Orientações de saúde- equipe multiprofissional da Divisão de Promoção

e Vigilância em Saúde (DPVS/ CASQ);

Das 10 às 11h: Yoga Dance e Danças Circulares;

Das 11 às 12h: Dança do Ventre

Tragam cangas de praia ou tapete de yoga e venham com roupas leves!

De olho na UFF

Boletim de Serviço da UFF está de cara nova!!



Com visual mais leve e organizado, a página conta com um sistema de buscas otimizado por palavra-chave, dentro de um banco de dados que reúne normativos desde 1996.

O novo Portal reúne material apoio para elaboração de atos e comunicações oficiais, bem como um rol de perguntas e respostas frequentes sobre o tema. Confira agora clicando [aqui!](#)

#INTEGRIDADE SOMOS TODOS NÓS

TRANSPARÊNCIA PÚBLICA NO GOVERNO FEDERAL E AÇÕES DE CONTROLE SOCIAL

[Clique aqui](#)

FIQUE DE OLHO! | Integridade pública interessa a todos | www.gov.br/cgu/integridade

uff Universidade Federal Fluminense

Cursos e oportunidades

Que tal ampliar os conhecimentos em Processo Administrativo Disciplinar?

A EGGP/Progepe inscreve docentes e técnico administrativos interessados, até o dia 25/08, em frequentar o curso sobre o PAD. O curso de capacitação, com carga horária de 30 horas, conta para progressão funcional. A programação e o plano de aula você encontra no edital disponibilizado neste [link](#).

Informes

Mais de 50 projetos da UFF são contemplados em edital da Faperj

UFF cadastra comunidade quilombola para fornecimento de alimentos

SOMA divulga relatório de atividades

Reitor da UFF visita Complexo arquitetônico da Coordenação de Arquivos

[Veja todos os informes](#)

Acontece na UFF

UFF promove Seminário Virtual Internacional sobre bioética e ética aplicada

No dia 11/08, das 15h às 18h, especialistas se debruçam sobre esses dois temas da atualidade, com o objetivo de difundir reflexões no campo de conhecimento. A professora uffiana Ana Alice De Carli, do departamento de Direito, UFF de Volta Redonda, é quem coordena os debates. A grade com a programação você encontra neste [canal](#).

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.
Veja todos os eventos
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**



[Visualizar navegador](#) | [Não quero receber](#) | [Quero denunciar](#)

IAGENTEmail