



# RELATÓRIO DO PROGRAMA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

# 2024

Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida



UFPEL

# SUMÁRIO

---

<b>02</b>	<b>EQUIPE DE TRABALHO</b>
<b>03</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>
<b>06</b>	<b>OBJETIVOS</b>
<b>07</b>	<b>PROJETO: INCENTIVO A ATUALIZAÇÃO DO CALENDÁRIO VACINAL</b>
<b>09</b>	<b>PROJETO: CONSULTA DE ENFERMAGEM</b>
<b>10</b>	<b>PROJETO: RASTREAMENTO E MONITORAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL</b>
<b>14</b>	<b>PROJETO: PRÁTICA DE YOGA</b>
<b>16</b>	<b>PROJETO: AURICULOTERAPIA NA UFPEL</b>
<b>18</b>	<b>PROJETO: MOVA-SE PELA SUA SAÚDE</b>
<b>21</b>	<b>PROJETO: FORTALECER</b>
<b>22</b>	<b>PROJETO: GINÁSTICA LABORAL</b>
<b>24</b>	<b>PROJETO: CAMPANHAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO: CALENDÁRIO DA SAÚDE 2024</b>
<b>42</b>	<b>PROJETO: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA</b>
<b>45</b>	<b>DIVULGAÇÃO DE ATIVIDADES NO LINKTREE</b>
<b>46</b>	<b>2025</b>

# EQUIPE DE TRABALHO

---

**ALINE DA ROSA PIZARRO** - Enfermeira da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**ÂNGELA MEDEIROS BORBA** - Assistente em Administração da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**ANGELICA GONÇALVES PETER** - Psicóloga da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**BERENICE SCALETZKY** - Médica do Trabalho da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**CAROLINA ANDERSSON BUNDE** - Assistente Social da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (Coordenadora)

**DECIANE PINTANELA DE CARVALHO** - Enfermeira da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**ELIANA KOHLER KRONING** - Técnica Desporto da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**GABRIELE DUARTE FERREIRA** - Assistente em Administração da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**JESSICA SILVA DE ÁVILA** - Assistente Social da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**MARIA HELENA CONCEIÇÃO SILVEIRA** - Psicóloga da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**MARIANE COELHO AMARAL** - Engenheira de Segurança do Trabalho da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**RODRIGO SILVA LOPES** - Engenheiro de Segurança do Trabalho da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**TAIS ULLRICH FONSECA** - Assistente em Administração / Pró-reitora da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas

**TÂNIA LUIZA STIGGER VIEIRA** - Técnica em Enfermagem da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

# INTRODUÇÃO

O programa VIVA BEM UFPEL foi criado em setembro de 2022 pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV), da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), com ações vinculadas a Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal (PASS), do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS). O programa tem como proposta desenvolver ações em atenção à saúde do trabalhador(a) de forma a contemplar atividades voltadas à promoção de saúde e qualidade de vida e prevenção de doenças dos(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL.

O VIVA BEM UFPEL foi desenvolvido a partir de demandas apresentadas pelos servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL no setor Coordenação Saúde e Qualidade de Vida. Entre as ações, destacam-se: incentivo a doação de sangue; realização de campanhas de vacinação; monitoramento da pressão arterial e controle da glicemia; estímulo a prática de atividade física e alimentação saudável; elaboração de estratégias de controle do tabagismo e outras drogas; orientações quanto aos cuidados de saúde física e mental; promoção de ambientes de trabalho saudáveis.



# INTRODUÇÃO

O objetivo principal deste programa vai ao encontro do disposto no Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS, instituído através do decreto nº 6.833 de 29 de abril de 2009, de coordenar e integrar ações e programas nas áreas de assistência à saúde, perícia oficial, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores da administração federal direta, autárquica e fundacional, de acordo com a política de atenção à saúde e segurança do trabalho do servidor público federal, estabelecida pelo Governo.

Destaca-se que o SIASS foi criado para prestar os seguintes serviços: assistência à saúde: ações que visem a prevenção, a detecção precoce e o tratamento de doenças e, ainda, a reabilitação da saúde do servidor, compreendendo as diversas áreas de atuação relacionadas à atenção à saúde do servidor público civil federal; perícia oficial: ação médica ou odontológica com o objetivo de avaliar o estado de saúde do servidor para o exercício de suas atividades laborais; e promoção, prevenção e acompanhamento da saúde: ações com o objetivo de intervir no processo de adoecimento do servidor, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas no ambiente de trabalho.

# INTRODUÇÃO

O programa VIVA BEM UFPEL visa seguir o princípio da integralidade, onde inclui ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde dos trabalhadores(as). A integralidade, um dos princípios do SUS, é descrito na lei 8080/90 como um conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, em todos os níveis de complexidade do sistema. Sendo assim estas ações serão planejadas e implementadas sempre almejando a garantia da manutenção da saúde e qualidade de vida, prevenindo o aparecimento de doenças e agravos à saúde.

A CSQV conta com o engajamento da equipe biopsicossocial e de todos os(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) e serviços da UFPEL que possam contribuir para que o programa seja efetivo, alcançando as metas e proporcionando qualidade de vida.

# OBJETIVOS

---

## **Objetivo Geral**

Desenvolver ações de promoção de saúde e qualidade de vida e prevenção de doenças dos(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL.

## **Objetivos Específicos**

Contribuir com ações de promoção de saúde física, emocional, social, profissional e mental;

Promover intervenções que contribuam para construção de um ambiente de trabalho saudável.

# PROJETO: INCENTIVO A ATUALIZAÇÃO DO CALENDÁRIO VACINAL

## Objetivo geral

Promover campanhas de vacinação conforme calendário vacinal para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados (as) e comunidade acadêmica da UFPEL.



## Vacinação Influenza

A vacinação contra a gripe (Influenza) foi disponibilizada por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e administrada entre os(as) servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e comunidade acadêmica.

Período: Junho e Julho/2023

Locais: Faculdade de Odontologia, Campus Anglo, campus Capão do Leão e Amílcar Gigante

Doses aplicadas: **915 doses**

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia



**CSQV / PROGEP** promove:  
Campanha de Vacinação  
contra Influenza / 2024



**Público** Comunidade Acadêmica da UFPel  
**Alvo:** (servidores/as, trabalhadores/as terceirizados e estudantes)

<b>Campus Capão do Leão</b> Espaço Viva Bem - no CLC Dia 19/06/2024 Das 9h às 16h	<b>Campus Anglo</b> Sala A 214 - Seção de Perícia Médica Dias 20/06/2024 e 21/06/2024 Das 8:30h às 11:30h e das 14h às 17:30h
---	---

\* Necessário: CPF ou Cartão SUS e Carteira de Vacinação.  
Divulgação semanal de novas datas e locais. Aguarde!

Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida



UFPel

**CSQV / PROGEP** promove:  
Campanha de Vacinação  
contra Influenza / 2024



**Público** Comunidade Acadêmica da UFPel  
**Alvo:** (servidores/as, trabalhadores/as terceirizados e estudantes)

<b>Campus Anglo</b> Sala A 214 - Seção de Perícia Médica Dias 24/06/2024 e 25/06/2024 Das 8:30h às 11:30h e das 14h às 17:30h	<b>Faculdade de Odontologia</b> Terceiro Andar Dia 27/06/2024 Das 9h às 16h
---	--

**NOVAS  
DATAS!**

\* Necessário: CPF ou Cartão SUS.  
Divulgação semanal de novas datas e locais. Aguarde!



Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida



UFPel

**CSQV / PROGEP** promove:  
Campanha de Vacinação  
contra Influenza / 2024



**Público** Comunidade Acadêmica da UFPel  
**Alvo:** (servidores/as, trabalhadores/as terceirizados e estudantes)

<b>Amilcar Gigante</b> Prédio B - Sala 109 Dia 03/07/2024 Das 9h às 16h	<b>Faculdade de Odontologia</b> Terceiro Andar Dia 05/07/2024 Das 9h às 16h
--	--

**Campus Capão do Leão**  
Espaço VIVA BEM, no CCL  
Dia 04/07/2024  
Das 9h às 16h

**NOVAS  
DATAS!**

\* Necessário: CPF ou Cartão SUS.



Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida



UFPel

**CSQV / PROGEP** promove:  
Campanha de Vacinação  
contra Influenza / 2024



**Público** Comunidade Acadêmica da UFPel  
**Alvo:** (servidores/as, trabalhadores/as terceirizados e estudantes)

<b>Campus Anglo</b> Sala A 214 - Seção de Perícia Médica Dias 09 e 11/07/2024 Das 8:30h às 11:30h Das 14:00 às 17:30h	<b>Campus Capão do Leão</b> Espaço VIVA BEM, no CCL Dia 10/07/2024 Das 9h às 16h
--	---

**ÚLTIMAS  
DATAS!**

\* Necessário: CPF ou Cartão SUS.



Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida



UFPel

# PROJETO: CONSULTA DE ENFERMAGEM

---

## Objetivo geral

Implementar a consulta de enfermagem para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) (EBSERH) da UFPEL.



## Exames Admissionais

Realização de consulta de enfermagem durante exames admissionais de servidores(as) ingressantes da UFPEL.

Período: Janeiro - Dezembro/2024

Servidores acolhidos: **73 consultas de enfermagem**

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia

## Consulta de Redistribuição

Realização de consulta de enfermagem com servidores(as) redistribuídos para a UFPEL.

Período: Janeiro - Dezembro/2024

Servidores acolhidos: **10 consultas de enfermagem**

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia; Psicóloga Angélica.

## Acolhimento

Realização de acolhimento de rotina, durante exames periódicos e de acompanhamentos de servidores(as) da UFPEL.

Período: Janeiro - Dezembro/2024

Servidores acolhidos: **100 acolhimentos**

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia

# PROJETO: RASTREAMENTO E MONITORAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL

## Objetivo geral

Desenvolver ações de prevenção e controle de hipertensão arterial em servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) (EBSERH) da UFPEL.



## Avaliações de Pressão Arterial

Realização de avaliação de pressão arterial entre servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL nos locais de trabalho.

Período: Novembro/2022 - Dezembro/2024

Avaliações: **458 atendimentos**

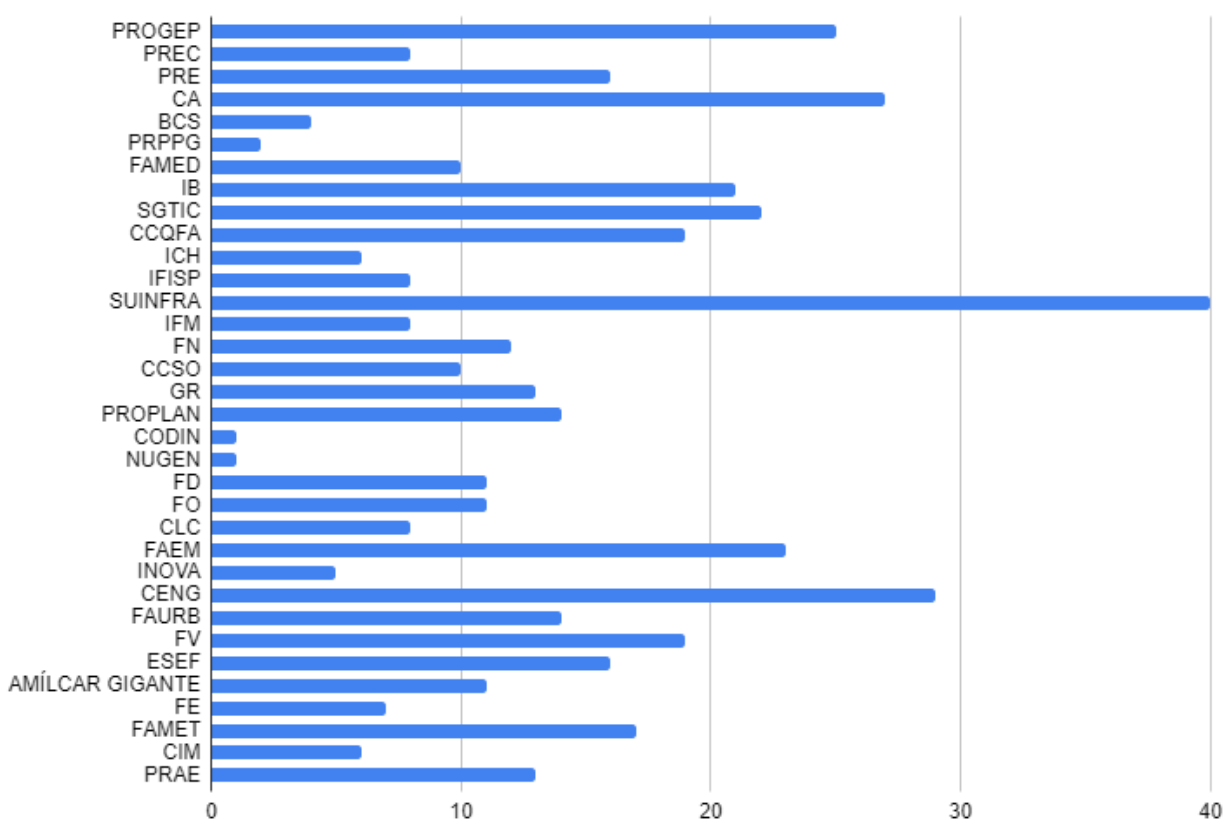
Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia; assistente social Carolina



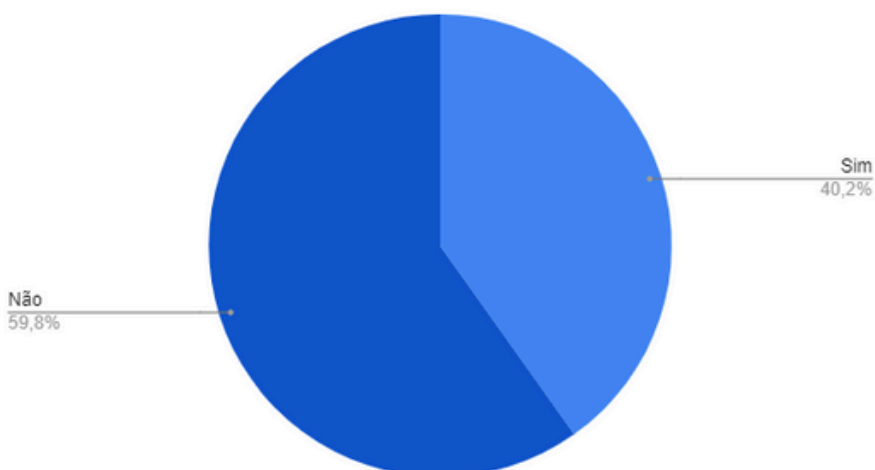


Esse projeto avaliou 468 servidores/as e trabalhadores/as terceirizados/as, teve início em novembro de 2022, sendo realizado em duas unidades, com **49** participantes. Em 2023 houveram **197** participantes na atividade. E em 2024, **201** participaram da avaliação de saúde. Verificou-se que **40,2%** dos participantes apresentaram pressão arterial elevada (maior que 139x89) no momento da avaliação.

### Unidade Acadêmica/Administrativa



### PA > 139x89

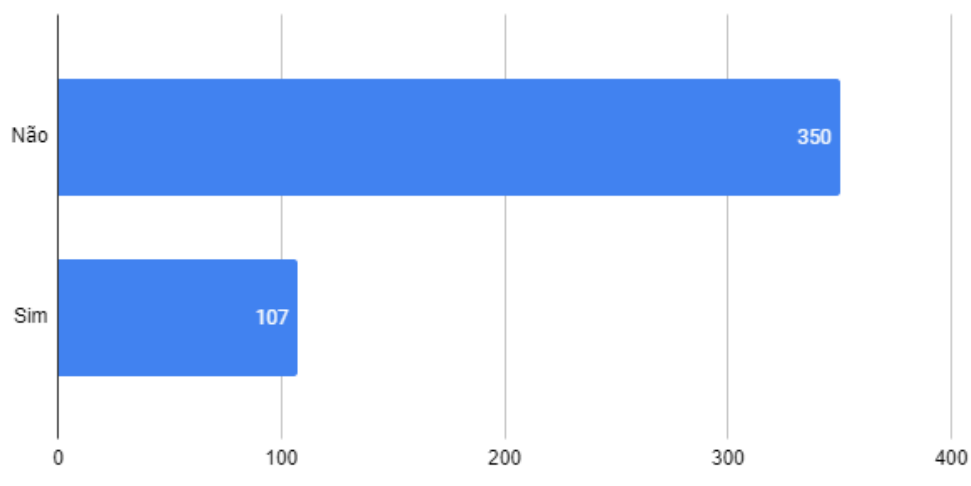




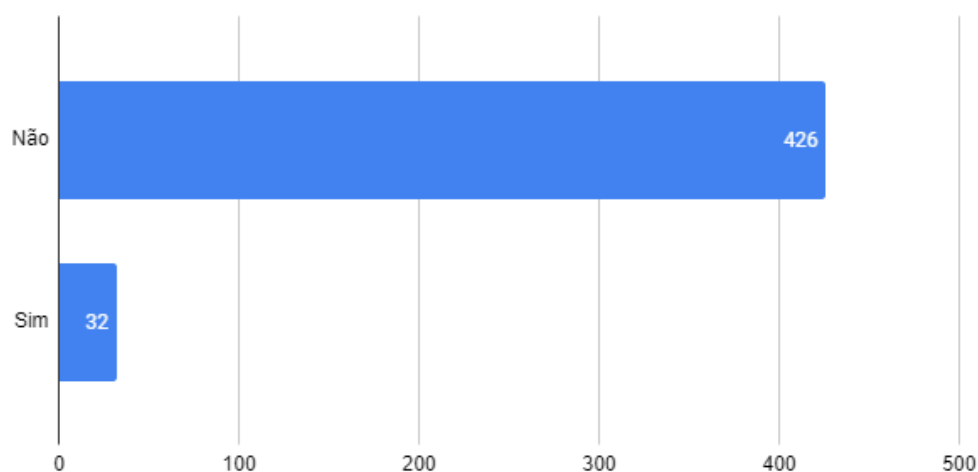


Identificou-se também que 107 participantes já possuíam diagnóstico de hipertensão arterial e 32 participantes possuíam diabetes mellitus. Verificou-se que 87 participantes referiram ter doenças psicológicas.

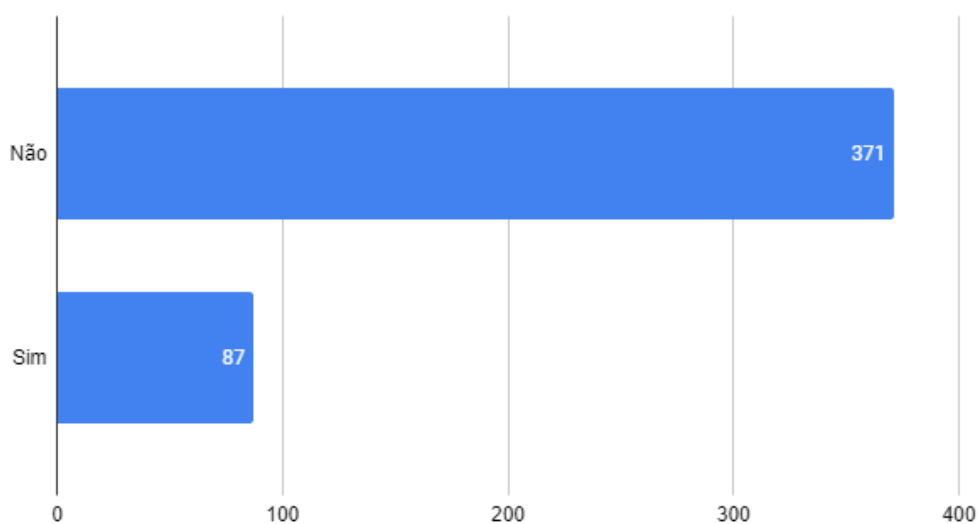
Doença Crônica - Hipertensão arterial



Doença Crônica - Diabetes Mellitus



Doença psicológica





# PROJETO: PRÁTICA DE YOGA

## Objetivo geral

Promover o bem-estar e o equilíbrio entre o corpo e a mente para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) (EBSERH) da UFPEL.

## Programa Viva Bem oferece atividade prática de Yoga Chinês

**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Participe dessa prática de Yoga Chinês

**PA-KUA**  
INTERNATIONAL LEAGUE

A partir de **23/09/2024**  
Todas as **Segundas-feiras** às 12h

Campus Anglo

**Público-Alvo:**  
Servidores/as, trabalhadores/as terceirizados/as e empregados/as públicos/as da EBSERH.

**CORPO E MENTE EM SINTONIA PARA UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA**

**15 VAGAS**  
\* Por ordem de inscrição.

Escaneie o QRcode e acesse o formulário de inscrição ou clique no link abaixo.

**PROGEP** Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida **viva bem** **UFPEL**

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), por meio da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida, está oferecendo uma nova atividade de Yoga Chinês. A prática é destinada aos servidores/as, trabalhadores/as terceirizados/as da UFPEL e empregados/as públicos/as do Hospital Escola (HE-EBSERH), com o objetivo de promover o bem-estar e o equilíbrio entre corpo e mente.

A turma será composta por 15 participantes, que serão selecionados por ordem de inscrição, sem requisitos prévios para participação. Para os demais interessados,

será formada uma lista de espera. As inscrições podem ser feitas através do formulário eletrônico disponível [neste link](#).

As aulas acontecerão todas as segundas-feiras, às 12h, no Campus Anglo, e terão início no dia 23 de setembro, sob a instrução de Daniela Correa Pereira. Após a homologação das inscrições, os participantes receberão por e-mail um convite para o grupo de WhatsApp da turma, que será utilizado para envio de instruções e recados.





A atividade mantém lista de inscrições abertas por meio do *link* <https://forms.gle/CUMRz38rZ3LUXYWo9>. Atualmente conta com 18 participantes na turma.



# PROJETO: AURICULOTERAPIA NA UFPEL

## Objetivo geral

Realizar atendimento individualizado com aplicação da técnica de auriculoterapia entre servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) (EBSERH) da UFPEL.

## UFPEL oferece sessões de auriculoterapia para servidores a partir de novembro

**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Façam parte desta atividade

Tabagismo, Dores musculares, Insônia, **Auriculoterapia**, Estresse, Obesidade, Ansiedade

Todas as **quintas-feiras**  
Turno da Manhã  
Campus Anglo - Sala 211 B

**Terças - feiras - Manhã**  
Campus **Capão do Leão**: Espaço Viva Bem, ao lado do restaurante  
**OU Itinerante**: nos diferentes campi da UFPEL

**Público-Alvo**: Servidores/as, trabalhadores/as terceirizados/as e empregados/as públicos/as da EBSERH.

A organização de horários para atendimento e demais informações ocorrerão por meio de grupo no WhatsApp - **Acesse e participe!**

**Início: Novembro/2024**

Clique no link e preencha o formulário para acessar o grupo.

Logos: PROGEP, Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida, viva bem, UFPEL

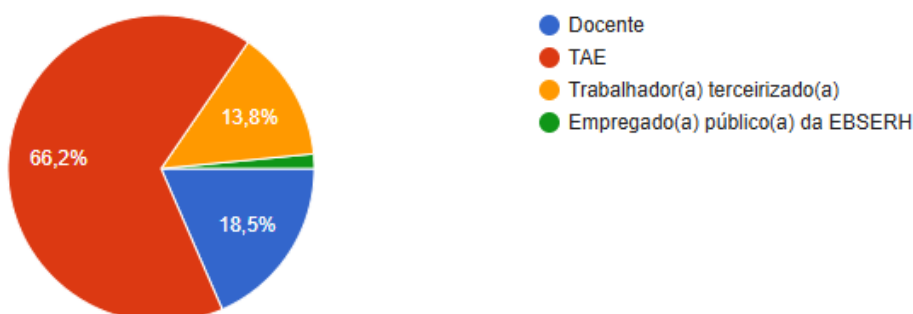
A partir de novembro de 2024, o programa Viva Bem, da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep) da UFPEL, disponibilizará aplicação de auriculoterapia para trabalhadores/as. A técnica, que integra as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), utiliza pressão em pontos específicos da orelha para auxiliar no tratamento de sintomas físicos e emocionais.

As atividades ocorrerão semanalmente, às quintas-feiras, no Campus Anglo, sala 211B, mediante agendamento prévio. Às terças-feiras, a técnica será oferecida no campus Capão do Leão, no Espaço Viva Bem,

localizado ao lado do restaurante universitário, e também de forma itinerante em outros campi da UFPEL, conforme organização da equipe.

Servidores/as, trabalhadores/as terceirizados/as e empregados/as públicos/as da Ebserh que desejarem participar devem preencher o formulário de inscrição disponível neste link. Após a inscrição, serão incluídos em um grupo de WhatsApp, onde receberão informações e orientações sobre a auriculoterapia e o cronograma das sessões.

O grupo conta com 62 participantes, distribuídos conforme categorias abaixo:







A atividade continua recebendo interessandos em participar do grupo de *WhatsApp* por meio do *link* <https://forms.gle/CUMRz38rZ3LUXYWo9>.

Período: Novembro - Dezembro/2024

Aplicações: **166 atendimentos**

Locais: Campus Anglo, Campus Capão do Leão, Centro de Engenharias, Centro de Artes, Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis.

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline, técnica em enfermagem Tânia.



# PROJETO: MOVA-SE PELA SUA SAÚDE

## Objetivo geral

Estimular a prática da atividade física e integração entre trabalhadores(as).



## Vôlei da UFPEL

Foram disponibilizados dois horários para realização de jogos de vôlei no Complexo de Esporte, Saúde e Cultura (CESC); o gerenciamento dos times ocorre por meio de grupo de *WhatsApp* e a ingresso de interessados(as) ocorre por meio de preenchimento de formulário no *google forms*. Realizou-se também um aulão de vôlei em setembro.

Período: Junho - Dezembro/2024

Horários: Quartas e sextas-feiras - das 18h e 15min às 20h.

**ufpeloficial**

**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Participe dessa prática de atividade física

**VÔLEI DA UFPEL**  
Projeto Mova-se pela sua Saúde

Organização semanal  
Jogos nas **quartas e sextas-feiras**

Das 18 horas e 15 min às 19 horas e 30 min

Complexo de Esporte, Saúde e Cultura (prédio da antiga AABB) - R. Cel. Alberto Rosa, 580.

Clique no link abaixo e acesse o formulário para participar.

**Público-Alvo:**  
Servidores(as) - técnicos administrativos(as), docentes - trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) da EBSERH.

PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

VIVA BEM

UFPEL

330 10 40

Curtido por carolbunde e outras pessoas

ufpeloficial Acesse o link abaixo e se inscreva para participar.

<https://forms.gle/6NEgXBEmx4gjWdJv6>

**Vôlei**  
**PROGEP/UFPEL**

**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**

**Sejam parte deste time!**

Jogos de vôlei às quartas e sextas-feiras, com no máximo 18 participantes no total, participações por ordem de inscrição, até completar as equipes.

Estes jogos não serão um torneio e não terão arbitragem. O intuito é a integração e a promoção do esporte!!

Somente para trabalhadores(as) da UFPEL.

A inscrição será realizada pelo Whatsapp, semanalmente.

**Quando: Quartas e Sextas-feiras**

**Horário: 18:15h às 19:30h**





**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Participe dessa prática de atividade física



**AULÃO DE VÔLEI**  
Vem aprender mais sobre este esporte!

**Projeto Mova-se pela sua Saúde**

**Quarta-feira**  
04/09/24

**Das 18 horas e 15 min às 20 horas**

**CESC**  
(prédio da antiga AABB) - R. Cel. Alberto Rosa, 580.

**Dúvidas?**  
Envie email para [movasepelaude@ufpel.edu.br](mailto:movasepelaude@ufpel.edu.br)

**Público-Alvo:**  
Servidores(as) - técnicos administrativos(as), docentes - trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) da EBSERH.

**(24 vagas)**

**PROGEP** Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

**viva bem**

**UFPEL**







## Basquete da UFPEL

Foi disponibilizado em parceria do a Divisão de Esportes, um horário para realização de jogo de basquete no CESC; o gerenciamento dos jogos ocorre por meio de grupo de *WhatsApp*.

Período: Setembro - Dezembro/2024

Horários: Segundas-feiras - das 19h às 20h.



ufpeloficial



**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Participe dessa prática de atividade física



**BASQUETE DA UFPEL**  
Projeto "Mova-se pela sua Saúde"

 Todas segundas-feiras  
Início dia 23/09/2024

 Das 19h às 20h

 Complexo de Esporte,  
Saúde e Cultura  
(prédio da antiga AABB) -  
R. Cel. Alberto Rosa, 580.

**Venha e participe!**  
\* Não é necessário realizar inscrição.  
\* Time misto.

**Público-Alvo:**  
Servidores/as, trabalhadores/as  
terceirizados/as e empregados/as  
públicos/as da EBSERH.

Para mais informações,  
envie e-mail para  
[movasepelasaude@ufpel.edu.br](mailto:movasepelasaude@ufpel.edu.br)



❤️ 219    💬 5    📌 32



Curtido por carolbunde e outras pessoas

ufpeloficial 🏀 O projeto da #UFPEL "Mova-se pela sua Saúde", vinculado à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep), promoverá a partir de segunda-feira (23) jogos de basquete destinados a quem trabalha na Instituição.

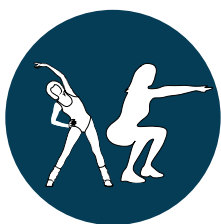
👤 A atividade, voltada à promoção da prática de

# PROJETO: FORTALECER

---

## Objetivo geral

Oportunizar a prática do treinamento de força para os servidores(as) e aposentados(as) da UFPEL, de ambos os sexos, ampliando a utilização dos espaços da universidade por sua comunidade, trazendo sentimento de pertencimento, oportunizando o convívio com seus pares, interação social, estimulando cuidados com saúde e melhora na qualidade de vida dos participantes.



## Atividade de musculação

Ação voltada a promover a prática da atividade física entre os(as) servidores(as) e aposentados (as) da UFPEL. Busca fomentar o sentimento de pertencimento dessa população, a interação social, estimular cuidados na saúde e qualidade de vida. O projeto foi realizado através de ações semanais, orientado por um profissional de Educação Física na Sala de musculação da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da UFPEL.

Período: Março - Dezembro/2023

Equipe: Técnica Desporto Eliana; estagiária Evelyn



# PROJETO: GINÁSTICA LABORAL

## Objetivo geral

Estimular a prática da atividade física no cotidiano ocupacional, através de uma rotina curta de exercícios realizados no próprio ambiente de trabalho.



## Realização de ginástica laboral

A CSQV promoveu a atividade de Ginástica Laboral na UFPel, buscando minimizar o desconforto de permanecer muitas horas na mesma posição e de atividades repetitivas, melhorando a qualidade de vida.

Período: Janeiro - Abril/2024

Equipe: Técnica Desporto Eliana; estagiária Evelyn





Ofertou-se ginástica laboral no Anglo nas terças-feiras e durante as diferentes ações organizadas pela CSQV. Também ocorreu a distribuição de cartazes informativos para a realização individual de ginástica laboral.



# PROJETO: CAMPANHAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO: CALENDÁRIO DA SAÚDE 2024

## Objetivo geral

Desenvolver ações de prevenção e detecção precoce de doenças e promoção de saúde para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) da UFPEL, de acordo com o Calendário da Saúde, do Ministério da Saúde.



## Janeiro

Ocorreu a distribuição dos calendários de mesa 2024 e abordagem sobre cuidados com a saúde mental.







## Janeiro

No dia 13/01 ocorreu a Oficina "A arte de cuidar-se" - em alusão ao Janeiro Branco, realizada pelas servidoras psicólogas Angélica e Maria Helena.





## Fevereiro

Durante todo o mês de fevereiro houve a disseminação da campanha sobre o uso abusivo de álcool e outras drogas na Rádio Federal FM - UFPEL, por meio do texto a seguir:

### PROGRAMA VIVA BEM ALERTA A COMUNIDADE ACADÊMICA SOBRE O RISCO DO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

- A Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas, por meio do Programa Viva Bem, informa que o mês de fevereiro marca a campanha nacional de conscientização ao uso abusivo de álcool e outras drogas. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), drogas são substâncias naturais ou sintéticas capazes de alterar funções do organismo. São divididas em: Lícitas, quando seu uso e venda são legalmente permitidos e ilícitas: quando seu uso e venda são legalmente proibidos. Entre as drogas permitidas estão os medicamentos, álcool e tabaco e entre as proibidas estão a cocaína, o crack, a maconha, entre outras.
- Os efeitos das drogas podem ser estimulantes ou depressores do sistema nervoso central e ainda alucinógenos.
- As drogas consideradas estimulantes podem causar sensação de euforia, agressividade, perda de controle emocional, perda de noção de realidade.
- Já as drogas depressoras podem provocar relaxamento muscular, resistência à dor, perda de reflexos, sonolência, diminuição da rentabilidade no trabalho e escola.
- As drogas alucinógenas podem causar distorções do tato, olfato, paladar, delírios, e paranóias.
- O uso abusivo de drogas podem afetar a vida das pessoas ocasionando queda no desempenho de atividades, ocorrência de transtornos mentais, ocorrência de transtornos comportamentais, agravamento de doenças e conflitos familiares.
- Dentre as alterações fisiológicas decorrentes do uso abusivo de drogas estão: Amnésia, câncer, intoxicação por overdose, gastrite e infecções.

### PROGRAMA VIVA BEM ALERTA A COMUNIDADE ACADÊMICA SOBRE O RISCO DO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

- Para diagnosticar a dependência, a OMS estabeleceu como diretrizes: Desejo intenso ou compulsão; Necessidade progressiva de doses maiores para obter o mesmo efeito; Persistência no uso mesmo com risco a sua saúde; Abandono de outros prazeres.
- As medidas de prevenção bem como o tratamento são ofertadas na rede pública de saúde.

Em Pelotas, os atendimentos disponíveis na rede pública são:

- Unidades Básicas de Saúde (UBS): atendendo a população conforme área de cobertura definida de acordo com o endereço de residência.
- Centro de atenção psicossocial de álcool e drogas (CAPS AD 3): atende a toda comunidade pelotense. Possui atendimento diário, inclusive fins de semana, contando com uma equipe multiprofissional para acolhimento, atendimento e encaminhamento de casos. Localizado na Praça José Bonifácio nº 1.
- Hospital Espírita de Pelotas (HEP): Serviço de urgência 24 horas em saúde mental e dependência por substâncias psicoativas. Atende a toda a população e está localizado na avenida Domingos de Almeida, 2969.

Os servidores técnicos(as) administrativos(as), docentes e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL dispõem ainda de atendimento pela equipe da Coordenação Saúde e Qualidade de Vida (CSQV) da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP) que possuem em seu quadro assistentes sociais, enfermeiros e psicólogos que realizam acolhimento, orientação e encaminhamento dos casos.

As solicitações de agendamento com a equipe multidisciplinar da CSQV podem ser realizadas através do e-mail: [csqv@ufpel.edu.br](mailto:csqv@ufpel.edu.br)  
**Mantenha o corpo e mente saudáveis, busque ajuda!**



Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



UFPEL



Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



UFPEL





# Maio

Publicação da notícia sobre cuidados com a saúde durante a emergência climática que atingiu o Rio Grande do Sul.



ufpeloficial



## CUIDADOS COM A SAÚDE EMERGÊNCIA CLIMÁTICA / RS

As inundações trazem perigos imediatos e futuros à saúde, como:



- Leptospirose;
- Dengue;
- Hepatite A;
- Doenças diarreicas agudas;
- Verminoses;
- Acidentes com animais peçonhentos;
- Danos a saúde mental.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enchentes>



Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



UFPEL



325



1



102



Curtido por carolbunde e outras pessoas

ufpeloficial #ufpeloficial #ufpelnoteumundo

23 de maio

## CUIDADOS COM A SAÚDE EMERGÊNCIA CLIMÁTICA / RS

Fique atento aos sinais e sintomas:



- Febre
- Dor de cabeça
- Náuseas/vômitos
- Cólicas abdominais
- Dor abdominal
- Sangue ou muco nas fezes

Na presença de algum desses sintomas e três ou mais episódios de diarreia, em um **intervalo de 24 horas**, procure atendimento médico.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enchentes>



Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



UFPEL

## CUIDADOS COM A SAÚDE EMERGÊNCIA CLIMÁTICA / RS

### Dicas de prevenção

Atualize o seu Calendário Vacinal de acordo com a NOTA TÉCNICA CONJUNTA Nº 59/2024-DPNI/SVSA/MS\*

- Contra a **influenza**;
- Contra a **COVID-19**;
- Contra o **tétano**;
- Contra **hepatite A**;
- Contra **raiva**.



\* População que está em abrigos temporários, profissionais, socorristas e voluntários(as).

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enchentes>

## CUIDADOS COM A SAÚDE EMERGÊNCIA CLIMÁTICA / RS

### Dicas de prevenção

- Em caso de possuir algum ferimento, não deixe-o exposto a água das enchentes;



- Caso a exposição à água de enchentes e inundações seja inevitável, utilize botas, luvas e roupas impermeáveis, com intuito de diminuir a exposição;
- Esteja alerta para animais peçonhentos em áreas inundadas e entre destroços.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enchentes>

## CUIDADOS COM A SAÚDE EMERGÊNCIA CLIMÁTICA / RS

### Dicas de prevenção

- Priorize sua segurança e bem-estar mental, mantendo contato com familiares, compartilhando sentimentos e buscando **acolhimento psicossocial**, se necessário.
- A água para consumo deve ser tratada através de fervura ou com hipoclorito e deve-se higienizar e cozinhar bem os alimentos;
- Lave as mãos com frequência e principalmente antes de se alimentar. Tenha álcool gel disponível e de fácil acesso.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enchentes>



Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



UFPEL





## Maio

Publicação da notícia para levantamento de necessidades emergenciais de trabalhadores(as) da UFPEL diante da crise climática. E divulgação de canais para acolhimento psicossocial.

 ufpeloficial

**VOCÊ É TRABALHADOR(A) DA UFPEL? PREENCHA O FORMULÁRIO E PARTICIPE!**

Levantamento de necessidades emergenciais de **trabalhadores(as) da UFPEL** diante da **crise climática**.

**Objetivo:** Traçar ações de acolhimento e enfrentamento aos impactos materiais e emocionais da nossa comunidade de trabalhadores(as).


**Público-alvo:** servidores(as) - técnicos(as) administrativos(as) em educação e docentes - trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) - EBSERH.



Para acessar o formulário, clique no link da descrição.

❤️ 169 💬 2 📍 54 📌

 Curtido por carolbunde e outras pessoas ufpeloficial A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas PROGEP/UFPEL convida sua comunidade de trabalhadores(as), servidores/as docentes e técnicos/as administrativos/as, trabalhadores/as terceirizados/as e empregados/as públicos/as - EBSERH, a participar do levantamento de necessidades emergenciais devido à crise climática

 ufpeloficial

**Acolhimento psicossocial PROGEP/UFPEL**




Em atenção ao momento potencialmente estressor que vivemos, decorrente da situação de emergência climática, a PROGEP disponibiliza acolhimento psicossocial aos(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) que necessitam de apoio ou orientação.

**Precisa conversar?** 

Contate-nos pelo e-mail [saude.servidor@ufpel.edu.br](mailto:saude.servidor@ufpel.edu.br) ou pelo WhatsApp (53) 981165758

❤️ 226 💬 2 📍 41 📌

 Curtido por carolbunde e outras pessoas ufpeloficial #ufpeloficial #ufpelnoteumundo

### Situação dos(as) trabalhadores(as) da UFPEL frente à calamidade que assolou o RS

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas PROGEP/UFPEL realizou levantamento para mapear a situação dos(as) trabalhadores(as) da UFPEL sobre as necessidades emergenciais devido à crise climática que, embora tenha finalizado sua fase crítica no Estado, os prejuízos deixados ainda exigem atenção e dedicação da nossa comunidade. Participaram servidores(as) docentes e técnicos(as) administrativos(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) - EBSERH.

A iniciativa objetivou direcionar ações de acolhimento e enfrentamento aos impactos materiais e emocionais da nossa comunidade de trabalhadores(as), bem como aquelas ações necessárias para aquelas(as) trabalhadores(as) que se encontram impossibilitados(as) de retorno ao trabalho, seja remoto ou presencial até o momento.

Contamos com a participação efetiva de todas as Unidades vinculadas à UFPEL, demonstrando que o levantamento alcançou todo o público-alvo. Dentre os respondentes, 62 trabalhadores/as (29.4%) informaram ter saído de suas casas e ficaram abrigados em hotel, casa de familiares ou amigos. Também identificou-se que 36 trabalhadores/as (49.3%) retornaram para suas casas e essas se encontram em condições adequadas e 37 trabalhadores/as (50.7%) informaram que as casas se encontram com necessidades de reparos.

Sobre a situação psicológica, dentre os respondentes que informaram ter suas vidas afetadas emocionalmente, a maioria afirma não necessitar de acompanhamento psicológico.

De acordo com a realidade mapeada na situação individual vivenciada pelos(as) servidores(as), a PROGEP já iniciou o contato com esses e com as respectivas chefias, com objetivo de acolhimento e instrução de atuação, visando à manutenção das necessidades básicas dos(as) servidores(as) atendidas e o respaldo no que tange ao registro da frequência.



## Maio

Realizou-se acolhimento e entrega de itens aos(as) trabalhadores(as) da UFPEL atingidos pela calamidade do Rio Grande do Sul.

## PROGEP realizou acolhimento e entrega de itens aos(às) trabalhadores(as) da UFPEL atingidos pela calamidade do RS


Conforme amplamente divulgado para a comunidade, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGEP/UFPEL realizou levantamento com o objetivo de traçar ações de acolhimento e enfrentamento aos impactos materiais e emocionais da nossa comunidade de trabalhadores/as frente à calamidade que assolou o Rio Grande do Sul.



A iniciativa ofertou o acolhimento emocional e providências quanto aos impactos materiais da nossa comunidade de trabalhadores/as. Para tal, a equipe técnica da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida está realizando acompanhamento no aspecto emocional e de forma conjunta com o Gabinete da Reitoria, em atuação junto à Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Pelotas, realizou a entrega de recursos no que tange à alimentação, água, higiene pessoal e limpeza para a comunidade afetada identificada no levantamento, nas respectivas residências.

A Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida segue acompanhando as consequências da calamidade se mantendo disponível para acolhimento e orientações necessárias, via contato (53) 3284-3981 e [csqv@ufpel.edu.br](mailto:csqv@ufpel.edu.br).

**O retorno às aulas após o longo período será permeado por desafios, e serão necessárias estratégias para minimizar os impactos emocionais da situação de calamidade.**

Conheça algumas estratégias que podem lhe ajudar a promover o acolhimento para si, seus colegas e alunos neste momento, acessando a cartilha no link na legenda do post.



Elaborou-se uma cartilha de retorno às atividades.



# Retorno às atividades após emergência climática

## Atenção aos aspectos emocionais

UFPEL  
PROGEP  
Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

UFPEL Sempre Acertados

### Apresentação

Prezados(as),

esta é uma cartilha elaborada pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal de Pelotas, com o objetivo de orientar sobre algumas estratégias que podem ser adotadas no retorno às atividades acadêmicas após a situação de calamidade que atingiu o Rio Grande do Sul, visando a promoção da saúde emocional e o acolhimento no contexto universitário.

Desejamos boa leitura!

Organização:  
Angélica Gonçalves Peter e Maria Helena Conceição Silveira  
Psicólogas da CSQV

### Introdução

Vivenciamos impactos da crise climática

#### O contexto do retorno às atividades após emergência climática

Todos fomos afetados pelas inundações em nosso estado do Rio Grande do Sul. A sensação de insegurança e medo ante aquilo que poderia acontecer - tão conhecida no momento pandêmico - novamente invadiu nosso imaginário.

Diante disso, cada um reage de forma singular. Algumas pessoas recuperam mais rapidamente sua estabilidade; outras levam um tempo maior para se sentirem no controle de suas vidas. Diversos fatores psicossociais contribuem para esse resgate pessoal frente a interrupção da rotina e dos projetos.

Assim, precisaremos de escapes para a tensões que ainda possam interferir na retomada das atividades cotidianas e na livre fluir dos projetos de vida. "E a fala se constitui num poderoso recurso para dar passagem ao que o pensamento pode estar aprisionando" (WALZ, 2024).

Reserve um tempo para refletir

### Apoio entre colegas servidores(as)

Atitudes que podem ser adotadas para promover o apoio entre colegas:

- Atenção ao estado emocional dos(as) colegas e oferta de apoio sempre que possível.
- Fortalecimento dos espaços coletivos/grupais (formais e informais), como reuniões, almoços, pausas para o café.
- Reconhecimento do trabalho e empenho dos pares.
- Estímulo à realização de momentos de descanso.

### Como cuidar de si mesmo(a)

1 Autocuidado: Atenção à saúde

Estratégias que podem ser empregadas para o autocuidado emocional:

- Esteja consciente de que um estado emocional de preocupação, ansiedade, raiva e desconforto faz parte da resposta natural de enfrentamento à situação de estresse. Portanto, seja paciente e acolha consigo e com seu retorno à rotina.
- Trate-se com a mesma gentileza e compreensão que dedicaria a um amigo querido. Atente às suas necessidades, ofereça apoio e encorajamento a si mesmo e reconheça suas potencialidades.
- Não descuide da sua saúde. Invista nas práticas de exercícios físicos, alimentação saudável e priorize a qualidade do seu sono.

### Como acolher quem retorna?

Vamos dar um espaço para a escuta aos(as) alunos(as) em um primeiro momento de retomada das atividades

E vamos criar espaços para nos ouvirmos

### Apoio aos(as) alunos(as):

Ações/estratégias que podem ser incentivadas para auxiliar os(as) estudantes:

- 01 Estabelecer rotinas. A regularidade e a estrutura reduzem o estresse e promovem uma sensação de normalidade e previsibilidade.
- 02 Favorecer um espaço de conversa e escuta com os(as) alunos(as). A criação de um espaço de compreensão e acolhimento, em que os(as) alunos(as) se sintam ouvidos(as) e validados(as) para expressar seus sentimentos e preocupações.
- 03 Reforçar comportamentos de cuidado e afeto entre os(as) alunos(as).
- 04 Estimular a reorganização de projetos e o "seguir em frente".

### Como cuidar de si mesmo(a)

2 Gerenciamento de estresse e sobrecarga

Estratégias que podem ser empregadas para o autocuidado emocional:

- Fique atento(a) aos níveis pessoais de cansaço e fadiga; Mantenha a realização de pequenos intervalos e priorização do tempo de descanso; Preserve a realização de atividades com a família e amigos nos períodos de folga, evitando acompanhar os grupos de trabalho nas redes sociais em horários extratrabalho.
- Busque manter e fortalecer os espaços coletivos de integração, bem como os momentos de descanso.
- Tenha atenção aos limites emocionais, demandando ajuda sempre que necessário; caso você esteja se sentindo emocionalmente afetado(a) pela situação, procure conversar com alguém a respeito e busque profissionais de saúde mental.

Esse cuidado entre todos(as) se constitui numa poderosa fonte de saúde e reconstituição da vida universitária.

A força de um, se une à força do outro, fazendo a força do todo.

### Nossos contatos:

53 3284 3981  
saude.servidor@ufpel.edu.br





## Junho

Publicação da campanha: TRABALHADORES(AS) DA UFPEL: Participem do Vôlei no dia do(a) Doador(a) de Sangue! Os(as) participantes foram convidados(as) a utilizarem vestimentas da cor vermelha. Realizou-se roda de conversa sobre a importancia da doação de sangue e entregou-se um bottom com o slogan da campanha “Sou servidor(a), sou doador(a) de sangue”.

**ufpelofficial**

**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Participe do Vôlei no dia do(a) Doador(a) de Sangue

**JUNHO VERMELHO**  
Jogo alusivo à Campanha de Doação de Sangue

14/06/2024  
18 horas e 15 min  
Complexo de Esporte, Saúde e Cultura  
Vestir cor **VERMELHA**

Clique no link abaixo e acesse o formulário para participar.

PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida  
viva bem  
UFPEL

217 8 21

Curtido por carolbunde e outras pessoas

ufpelofficial TRABALHADORES(AS) DA UFPEL  
Participe do Vôlei no dia do(a) Doador(a) de Sangue!





## Junho / Julho

A vacinação contra influenza ocorreu entre os meses de junho e julho de 2024.







## Setembro

Publicação da campanha: 2ª edição do “Viva bem Pedalando” ocorreu em 15/09/2024.

Durante o mês de setembro realizou-se a distribuição de marcadores de livro informativos e a divulgação de material através do QrCode sobre saúde mental.



**SETEMBRO  
AMARELO**

Mês de prevenção do suicídio

**Proteger a vida é:**

- Promover acolhimento
- Gerar pertencimento e aceitação
- Valorizar os vínculos
- Encorajar um estilo de vida saudável

Escaneie o QR code e acesse os materiais da campanha

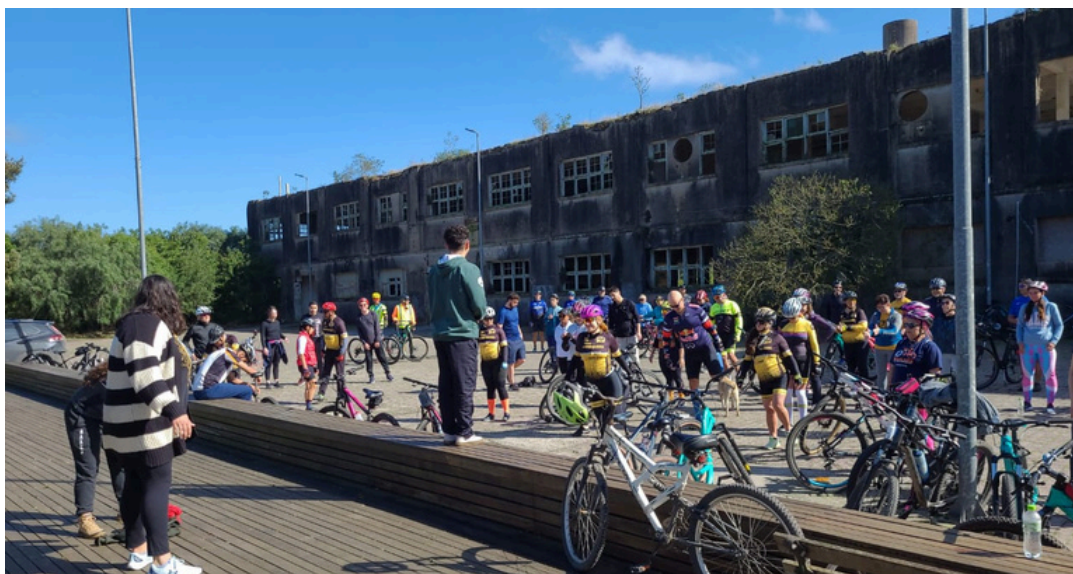
**viva bem** Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

PROGEP UFPel



## Setembro

O passeio ciclístico foi aberto a toda a comunidade acadêmica e contou com a colaboração do pedal domingueira.







## Outubro / Novembro

Publicação da notícia de divulgação da atividade.

O torneio foi realizado no dia 05/10/2024 na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia e contou com nove equipes inscritas, totalizando mais de 100 servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) da EBSERH participando e prestigiando o evento.

### Torneio Amistoso de Vôlei será realizado em 5 de outubro

**2ª EDIÇÃO  
TORNEIO  
AMISTOSO  
DE VÔLEI**

**ALUSIVO  
AO MÊS DO(A)  
SERVIDOR(A)  
PÚBLICO(A)**

OUTUBRO ROSA E  
NOVEMBRO AZUL

**MOVA-SE PELA SUA SAÚDE.**  
DIA: 05/10  
HORA: 14H  
LOCAL: ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
RUA LUÍS DE CAMÕES, 625

VIVA BEM  
Coordenação de Saúde  
e Qualidade de Vida

PROGEP

Associação de Esportes da UFPEL

UFPEL

Em alusão às campanhas **Outubro Rosa** e **Novembro Azul**, do Ministério da Saúde, e ao mês da e do servidor público, a **Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)** realizará a 2ª Edição do **Torneio Amistoso de Vôlei** "Mova-se pela sua saúde". A atividade será em **5 de outubro, às 14h**, no ginásio da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (rua Luís de Camões, 625). Organizado pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep), o torneio é uma iniciativa do Programa Viva Bem, desenvolvido para promover a saúde e qualidade de vida de quem trabalha na Instituição. As **inscrições** serão recebidas de **23 a 27 de setembro**, por [formulário eletrônico](#).









## Outubro / Novembro

Durante o Mês do(a) Servidor(a) promovido pela PROGEP foram ofertadas atividades no Campus Anglo e Capão do Leão, por meio de oficinas e roda de conversa.



### Mês do(a) Servidor(a) da UFPel

**Oficina:**  
Aplicação de Mindfulness e auriculoterapia  
para promoção de saúde (Turma Campus Anglo)

**Ministrantes:**

Deciane Pintanela de Carvalho  
(Enfermeira da PROGEP/UFPel)

Aline da Rosa Pizarro  
(Enfermeira da PROGEP/UFPel)

Tânia Luiza Stigger Vieira  
(técnica em Enfermagem da PROGEP/UFPel)

Angélica Gonçalves Peter  
(Psicóloga da PROGEP/UFPel)

Eliana Kohler Kroning  
(técnica em Desporto)



**Data:**  
18/10/2024 (sexta-feira)

**Horário:**  
9h às 12h

**Modalidade:**  
Presencial





## Mês do(a) Servidor(a) da UFPel

**Oficina:**  
Aplicação de Mindfulness e auriculoterapia para  
promoção de saúde (Turma Campus Capão do Leão)



**Ministrantes:**  
Deciane Pintanela de Carvalho  
(Enfermeira da PROGEP/UFPel)  
Aline da Rosa Pizarro  
(Enfermeira da PROGEP/UFPel)  
Tânia Luiza Stigger Vieira  
(Técnica em Enfermagem da PROGEP/UFPel)  
Angélica Gonçalves Peter  
(Psicóloga da PROGEP/UFPel)

**Data:**  
23/10/2024 (quarta-feira)

**Horário:**  
9h às 12h

**Modalidade:**  
Presencial



## Mês do(a) Servidor(a) da UFPel

**2ª Edição do Cine Debate:**  
Dialogando sobre saúde, emoções e bem estar



**Facilitadoras:**  
Deciane Pintanela de Carvalho  
(Enfermeira/PROGEP)  
Aline da Rosa Pizarro  
(Enfermeira/PROGEP)  
Tânia Luiza Stigger Vieira  
(Técnica em Enfermagem/PROGEP)  
Angélica Gonçalves Peter  
(Psicóloga/PROGEP)  
Carolina Andersson Bunde  
(Assistente Social/PROGEP)  
Maria Helena Conceição Silveira  
(Psicóloga/PROGEP)

**Data:**  
30/10/2024 (quarta-feira)

**Horário:**  
14h às 17h

**Modalidade Presencial:**  
Auditório da Reitoria, Campus Anglo 4º andar





## Dezembro

Publicação da campanha: Dezembro marca a campanha de prevenção do vírus HIV, a Aids e outras IST e distribuição de autoteste de HIV.

← Publicações

 ufpeloficial

**Você sabia que existe um autoteste de HIV?**

Para você fazer onde quiser e quando quiser! A CSQV / PROGEP tem a disponibilidade deste autoteste.

Encaminhe e-mail para **enfermagem.csqv@ufpel.edu.br** e será orientado pela equipe de enfermagem quanto ao procedimento para retirada individual do teste.

A entrega ocorre em sala individualizada e de forma sigilosa.





👍 126 💬 1 📍 26 📌

 Curtido por carolbunde e outras pessoas

ufpeloficial ❤️ A detecção precoce do HIV salva vidas!

A #UFPEl integra campanha de prevenção ao HIV, o "dezembro vermelho"

### Autoteste na UFPel

É possível retirar os autotestes de HIV na UFPel, de forma sigilosa. O procedimento consiste em encaminhar *e-mail* para [enfermagem.csqv@ufpeledu.br](mailto:enfermagem.csqv@ufpeledu.br). Quem solicitar será orientado pela equipe de enfermagem para a retirada individual do teste.

Os autotestes de HIV são ofertados gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em Pelotas, são realizados nas Unidades Básicas de Saúde e no Centro de Testagem e Aconselhamento (CTA), localizado no Centro de Especialidades (rua Voluntários da Pátria, 1428, sala 407), e pelo Programa de IST/Aids e Hepatites Virais do Município.



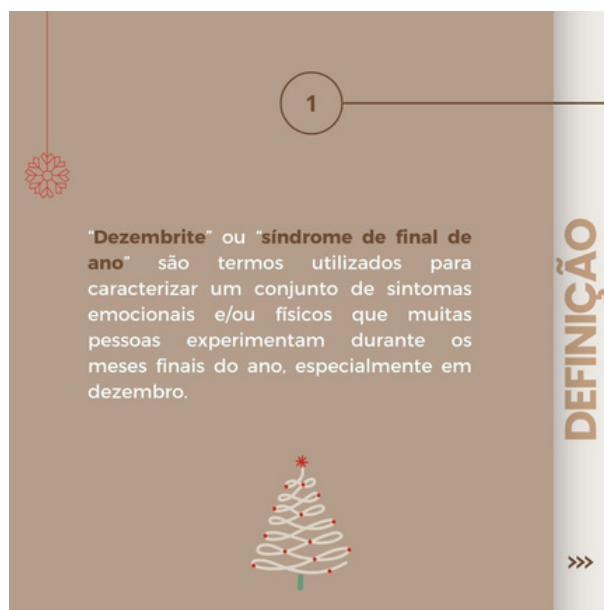


# Dezembro

Publicação da campanha: Você sabe o que é Dezembrate?



ufpeloficial

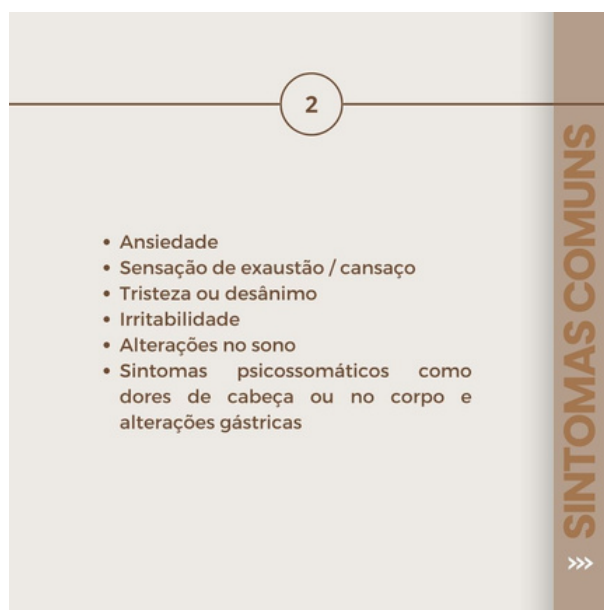
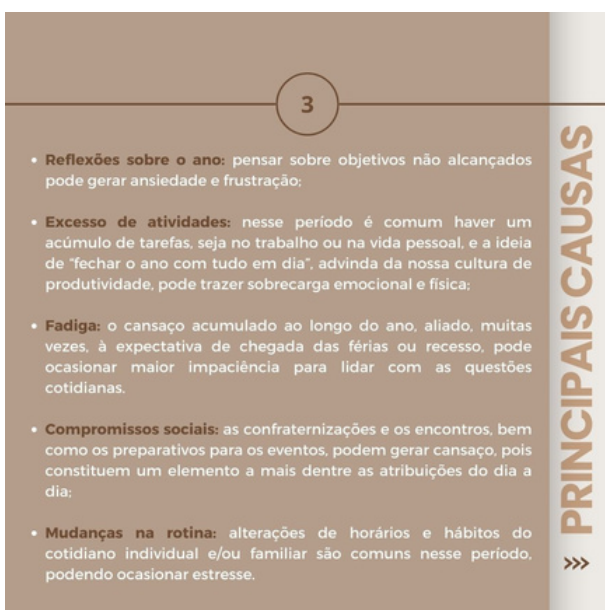


979 8 520



Curtido por carolbunde e outras pessoas

ufpeloficial Ao final do ano, diversos fatores podem contribuir para o aumento do estresse, ocasionando sintomas psicológicos e físicos. É o que tem se chamado de "dezmembre" ou "síndrome





4

- **Pratique o autocuidado:** reserve momentos para descanso, meditação ou atividades que tragam prazer.
- **Seja flexível e autocompassivo:** evite fazer avaliações rígidas sobre seu desempenho, tendo em vista que diversos fatores influenciam em nossas realizações ao longo do ano. Nem tudo precisa ser perfeito ou resolvido até o final do ano.
- **Respeite seus limites:** não aceite compromissos além do que pode suportar e identifique suas prioridades, de modo a evitar sobrecarga.

COMO LIDAR

>>>

## Lembre-se

Na prática, 1º de janeiro é mais um dia no calendário!  
Não se preocupe em projetar o ano inteiro, nem se culpe por aquilo que não foi possível concretizar até o momento.

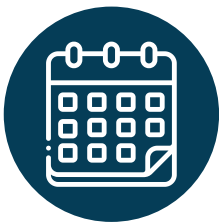
Aproveite para reconhecer e/ou relembrar suas qualidades, habilidades e recursos internos para lidar com as adversidades, renovando a motivação e a esperança para começar o novo ano.



UFPEL



Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



## Dezembro

No dia 14 de dezembro realizou-se uma atividade de integração de final de ano, por meio da liberação de duas quadras na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia, no turno da tarde, para jogos de vôlei e basquete.

**TRABALHADORES(AS) DA UFPEL**  
Participem dessa atividade de integração de final de ano promovida pela PROGEP

**VÔLEI e BASQUETE**  
Projeto Mova-se pela sua Saúde

**Sábado**  
14/12/24

Quadras livres das 14h às 18h

Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia  
Rua Luís de Camões, 625

**VENHA E PARTICIPE!**  
\*Não é necessário realizar inscrição.

**Público-Alvo:**  
Servidores(as) - técnicos administrativos(as), docentes - trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) da EBSERH.



PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

VIVA BEM

UFPEL

# PROJETO: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA

## Objetivo geral

Promover ações educativas em saúde mental com vistas à promoção do bem-estar individual e da qualidade dos relacionamentos no trabalho.



## Rodas de conversa

Realizou-se rodas de conversa ministradas pelas psicólogas Angélica e Maria Helena, por meio do Capacita da Coordenação de Desenvolvimento de Pessoal.



Rodas de conversa: Saúde mental e trabalho: a importância da autoconsciência emocional

**Projeto UFPEL Sempre Acolhedora**

**OBJETIVO**

Promover ações educativas em saúde mental com vistas à promoção do bem-estar e da qualidade dos relacionamentos no trabalho.

**MÉTODO**

Desenvolver rodas de conversa, no formato presencial, com duração de 1h30min, voltadas aos servidores da Unidade.

**PROGRAMAÇÃO**

**AGOSTO**

**Saúde Mental e Trabalho: a importância da autoconsciência emocional**

UFPEL  
SEMPRE ACOLHEDORA

COORDENADORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

PROGEP

Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



**Roda de Conversa**

**SAÚDE MENTAL E TRABALHO:  
a importância da autoconsciência  
emocional**

 **20 de agosto**

 **13h**

 **FAEM**

**Inscreva-se em**  
<https://wp.ufpel.edu.br/progep/inscricoes-para-curso/>




UFPEL PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida



**Roda de Conversa**

**SAÚDE MENTAL E TRABALHO:  
a importância da autoconsciência  
emocional**

 **22 de agosto**

 **16h**

 **Faculdade de Direito**

**Inscreva-se em**  
<https://wp.ufpel.edu.br/progep/inscricoes-para-curso/>




UFPEL PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

Rodas de conversa: Setembro amarelo: falando sobre o suicídio, o cuidado e a vida.



**SETEMBRO  
AMARELO**



**RODA DE CONVERSA**

**“SETEMBRO AMARELO: FALANDO  
SOBRE O SUICÍDIO,  
O CUIDADO E A VIDA”**

 **30 de setembro, segunda-feira**

 **14:30 horas**

 **Faculdade de Direito, sala 05**

 **Psic. Maria Helena Silveira/CSQV/PROGEP**

 **Sinais de alerta; como abordar;  
o que não fazer; cuidados com a saúde  
mental**

**Inscreva-se em**  
<https://wp.ufpel.edu.br/progep/inscricoes-para-curso/>

UFPEL PROGEP COORDENAÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAL



**SETEMBRO  
AMARELO**



**RODA DE CONVERSA**

**“SETEMBRO AMARELO: FALANDO  
SOBRE O SUICÍDIO,  
O CUIDADO E A VIDA”**

 **02 de outubro, quarta-feira**

 **15 horas**

 **Faculdade de Odontologia, sala 601**

 **Psic. Maria Helena Silveira/CSQV/PROGEP**

 **Sinais de alerta; como abordar;  
o que não fazer; cuidados com a saúde  
mental**

**Inscreva-se em**  
<https://wp.ufpel.edu.br/progep/inscricoes-para-curso/>

UFPEL PROGEP COORDENAÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAL



## Rodas de conversa: É dezembro! vamos falar sobre a síndrome de final de ano?



**FACILITADORA:**  
Angélica Gonçalves Peter  
(Psicóloga da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas/UFPeI)

**É DEZEMBRO!  
VAMOS FALAR SOBRE A  
SÍNDROME DE FINAL DE ANO?**

**DATA:**  
TURMA 1  
04/12/2024 (QUARTA-FEIRA)

**HORÁRIO:**  
12H30MIN ÀS 14H

**REALIZAÇÃO (PRESENCIAL):**  
ANFITEATRO FACULDADE DE AGRONOMIA ELISEU MACIEL (FAEM)



**FACILITADORA:**  
Maria Helena C. Silveira  
(Psicóloga da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas/UFPeI)



**FACILITADORA:**  
Angélica Gonçalves Peter  
(Psicóloga da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas/UFPeI)

**É DEZEMBRO!  
VAMOS FALAR SOBRE A  
SÍNDROME DE FINAL DE ANO?**

**DATA:**  
TURMA 2  
19/12/2024 (QUINTA-FEIRA)

**HORÁRIO:**  
15H ÀS 16H30MIN

**REALIZAÇÃO (PRESENCIAL):**  
AUDITÓRIO DO CENTRO DE ARTES (CA)



**FACILITADORA:**  
Maria Helena C. Silveira  
(Psicóloga da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas/UFPeI)



# DIVULGAÇÃO DE ATIVIDADES NO LINKTREE

## Link de Acesso - QrCode

The image shows a screenshot of a Linktree profile for the account @vivabem.csqv. The profile is organized into several categories of activities:

- Aplicação de Auriculoterapia**:
  - Informações sobre a auriculoterapia na CSQV/PROGEP
  - Preencha o formulário para ingressar no grupo de whatsApp
  - Mês do(a) Servidor(a) da UFPEL 2024
- Outubro Rosa**:
  - Material informativo
  - Câncer de Mama
  - Câncer de colo de útero
- Atividade Prática de Yoga Chinês**:
  - Programa Viva Bem oferece atividade prática de Yoga Chinês
  - Inscrição para participar da turma de Yoga
- Basquete CSQV/PROGEP**:
  - Inscrição para acessar o grupo do basquete
- Vôlei CSQV/PROGEP**:
  - Projeto Mova-se pela sua Saúde
    - Organização semanal Jogos nas **quartas e sextas-feiras**
    - Das 18 horas e 15 min às 19 horas e 30 min
    - Complexo de Esporte, Saúde e Cultura (prédio da antiga AABB) - R. Cel. Alberto Rosa, 580.

At the top right of the profile, there is a section titled "Acolhimento psicossocial" with links for "Como solicitar" and "Incentivo a doação de sangue". Below this is a section for "Coord de Saúde e Qualidade de Vida" with links for "Relatório Programa Viva Bem 2023", "UFPEL", and "Equipe de Trabalho/Contato". A button at the bottom right says "Junte-se a vivabem.csqv no Linktree".

Below the profile screenshot, the text "ESCANEE E ACESSE:" is followed by a large QR code with a star in the center, intended for scanning to access the profile.

# 2025

---

Servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as), empregados(as) públicos (EBSERH) e comunidade acadêmica da UFPEL fiquem atentos as ações que serão realizadas durante o ano de 2025 por meio do site institucional e redes sociais da universidade e Linktree do Viva Bem.

## **DESTAQUES:**

- Vacinação contra a influenza
- Multivacinação
- Rodas de conversa
- Auriculoterapia
- Aulas de Yoga
- Caminhada pela saúde
- Viva Bem Pedalando
- Torneio de Vôlei
- Ginástica Laboral
- Práticas de atividades físicas
- Materiais informativos
- Grupos de saúde

**PARTICIPE COM A CSQV!**





Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida



**UFPEL**

Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida - CSQV



(53) 32843981



[csqv@ufpel.edu.br](mailto:csqv@ufpel.edu.br)

Equipe de Enfermagem



[enfermagem.csqv@ufpel.edu.br](mailto:enfermagem.csqv@ufpel.edu.br)

Equipe Psicossocial



[saude.servidor@ufpel.edu.br](mailto:saude.servidor@ufpel.edu.br)