



RELATÓRIO DO PROGRAMA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

2025

Coordenação de Saúde e
Qualidade de Vida



UFPEL

SUMÁRIO

02	EQUIPE DE TRABALHO
03	INTRODUÇÃO
06	OBJETIVOS
07	PROJETO 01: VIVA BEM
27	PROJETO 02: IMUNIZA AÇÃO
30	PROJETO 03: MOVA-SE
37	PROJETO 04: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA
43	PROJETO 05: PROVIDA
44	DIVULGAÇÃO DE ATIVIDADES NO INSTAGRAM DA PROGEP
45	IDENTIFICAÇÃO DO ESPAÇO VIVA VEM NO CAPÃO DO LEÃO
46	2026

EQUIPE DE TRABALHO

ALINE DA ROSA PIZARRO - Enfermeira da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ANGELICA GONÇALVES PETER - Psicóloga da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

DECIANE PINTANELA DE CARVALHO - Enfermeira, Chefe da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ELIANA KOHLER KRONING - Técnica Desporto da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

FRANCIESCA SOUZA PINTO - Assistente Social da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

GUILHERME PACHON CAVADA - Enfermeiro da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - 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 Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

TAIS ULLRICH FONSECA - Pró-reitora da Pró-reitoria de Gestão com Pessoas

TÂNIA LUIZA STIGGER VIEIRA - Técnica em Enfermagem da Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

THÁISE MENDES FARIAS - Professora do Magistério Superior - Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (Coordenadora)

INTRODUÇÃO

O programa institucional VIVA BEM UFPEL foi criado em setembro de 2022 pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV), da Pró-reitoria de Gestão com Pessoas (PROGEP) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). Foi aprovado na Resolução do Conselho Universitário (CONSUN) nº124, de 09 de maio de 2025 e é desenvolvido na Seção de Prevenção e Promoção à Saúde.

O programa tem suas 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). E apresenta 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.

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, qualidade de vida e prevenção de doenças na Universidade Federal de Pelotas.

Objetivos Específicos

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

Realizar prevenção de doenças, por meio de acompanhamento de saúde física e mental;

Promover atividades que incentivem o esporte, lazer e cultura.

PROJETO 1: VIVA BEM

Proposta:

Ofertar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Ações:

Realizar consulta de enfermagem durante exames admissionais.

Verificar pressão arterial, glicemia capilar, temperatura e frequência cardíaca.

Realizar acolhimento e acompanhamento psicossocial.



Exames Admissionais/ Consulta de enfermagem e verificação de sinais vitais

Período: Janeiro - Dezembro/2025

Atendimentos: **94 consultas de enfermagem**

Equipe: Enfermeiras Deciane, Aline e Guilherme; Técnica em Enfermagem Tânia

Acompanhamento psicossocial

Período: Janeiro - Dezembro/2025

Acompanhamentos: **92 servidores/as acompanhados**

Equipe: Psicólogas Angélica e Maria Helena; Assistentes sociais Franciesca e Jéssica.

PROJETO 1: VIVA BEM

Proposta:

Ofertar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Ações:

Ofertar sessões de auriculoterapia.



Auriculoterapia no Campus Anglo e Capão do Leão

Período: Janeiro - Dezembro/2025

Atendimentos: **840 atendimentos**

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; Técnica em Enfermagem Tânia; Técnica Desporto Eliana

Sessões de
AURICULOTERAPIA



Campus
Capão do
Leão

Terças-feiras
Quinzenalmente

Espaço Viva Bem

Das 9h às 11h30min

Clique no link
e inscreva-se

PROGEP viva bem UFPEL

Sessões de
AURICULOTERAPIA



Campus
Anglo

Quintas-feiras
Semanalmente

Sala 211 B

Das 9h às 11h30min

Clique no link
e inscreva-se

PROGEP viva bem UFPEL



Auriculoterapia e sinais vitais nas unidades

Período: Agosto - Dezembro/2025

Servidores acolhidos: **67 atendimentos**

Equipe: Enfermeiros Deciane, Aline e Guilherme; Técnica em Enfermagem Tânia

Unidades contempladas em 2025

- Centro de Engenharias - CENG
- Centro de Ciências Químicas Farmacêuticas e de Alimentos - CCQFA
- Faculdade de Nutrição - FN
- Centro de Desenvolvimento Tecnológico - CDTEC
- Instituto de Física e Matemática - IFM
- Faculdade de Direito - FD
- Faculdade de Agronomia Eliseu Maciel - FAEM

Atenção para as atividades da PROGEP na sua unidade

PROGEP PRESENTE

Integração e elucidação de assuntos que sejam de interesse de servidores/as da unidade

- Insalubridade, capacitações, licenças, aposentadorias, PGD, entre outros

Participe!

PROMOÇÃO DE SAÚDE
Programa Viva Bem UFPEL

Das 8h às 12h

Das 9h às 11h30min

11/11/2025

Local: IFM - Capão do Leão
Salas: 304/320 - Prédio 5

Verificação de sinais vitais

Escuta Ativa

Sessões de Auriculoterapia

PROGEP

viva bem

UFPEL

Atenção para as atividades da PROGEP na sua unidade

PROGEP PRESENTE

Integração e elucidação de assuntos que sejam de interesse de servidores/as da unidade

- Insalubridade, capacitações, licenças, aposentadorias, PGD, entre outros

Participe!

PROMOÇÃO DE SAÚDE
Programa Viva Bem UFPEL

Das 08h às 12h

Das 09h às 11h30min

09/12/2025

Local: FAEM - Capão do Leão
Sala: Salão Nobre

Verificação de sinais vitais

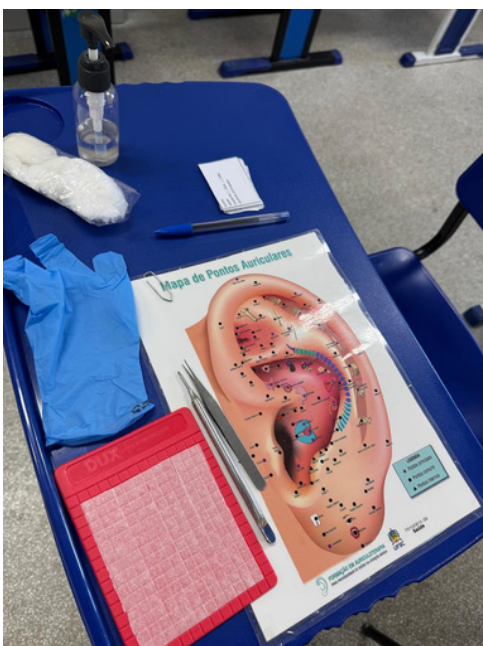
Escuta Ativa

Sessões de Auriculoterapia

PROGEP

viva bem

UFPEL



PROJETO 1: VIVA BEM

Proposta:

Ofertar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Ações:

Oportunizar a prática de Mindfulness.



Mindfulness na Prática: encontros para o bem-estar

Oferta da oficina de Mindfulness com oito encontros.

Inscrições programadas

Mindfulness na Prática: encontros para o bem-estar

Período: de 14/05/2025 a 02/07/2025
Quartas-feiras

Turma 1: das 8:15h às 9:45h
Turma 2: das 10:30h às 12h
Campus Anglo

20 VAGAS

Inscriva-se aqui!

Público-alvo:
Técnicos(as)
Administrativos(as) em Educação (TAES) e Docentes

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



PROJETO 1: VIVA BEM

Proposta:

Ofertar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Ações:

Proporcionar atividade de yoga.



A atividade ocorre nas segunda-feiras ao meio dia no Campus Anglo; e, mantém lista de inscrições abertas por meio do [link](https://forms.gle/CUMRz38rZ3LUXYW09) <https://forms.gle/CUMRz38rZ3LUXYW09>.

Programa Viva Bem oferece atividade prática de Yoga Chinês

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.

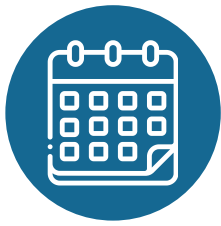
PROJETO 1: VIVA BEM

Proposta:

Ofertar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Ações:

Realizar divulgação de materiais informativos em campanhas de saúde.



Janeiro

Ocorreu a distribuição dos calendários de mesa 2025 e abordagem sobre atividades de promoção e saúde e qualidade de vida do Programa Viva Bem.





Março

Capacitação alusiva do Dia Internacional da Mulher.



55 2 4

Curtido por tsvieira e outras pessoas
ufpeofficial "Como a auriculoterapia pode auxiliar na saúde da mulher" é o tema de duas capacitações para servidoras promovidas pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV/UFFPe). A primeira será realizada no Campus Anglo, no dia 21 de março, e a segunda no Campus Capão do Leão, no dia 25 de março. Ambas as atividades ocorrem das 9h às 12h.



55 2 4

Curtido por tsvieira e outras pessoas
ufpeofficial "Como a auriculoterapia pode auxiliar na saúde da mulher" é o tema de duas capacitações para servidoras promovidas pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV/UFFPe). A primeira será realizada no Campus Anglo, no dia 21 de março, e a segunda no Campus Capão do Leão, no dia 25 de março. Ambas as atividades ocorrem das 9h às 12h.





Junho

Divulgação de material informativo sobre Dia Nacional do Diabetes.



Exercite-se, mantenha uma alimentação saudável e faça uma avaliação de glicemia.

26 de Junho
Dia Nacional do Diabetes.

Quais sintomas observar:

Aumento do apetite, da sensação de sede, da frequência urinária, perda de peso sem motivo, mudanças de humor, fadiga, náusea, vômito, infecções de repetição, alteração na visão, demora na cicatrização de feridas e formigamento nos pés.

Como saber se estou em risco?

- Sedentarismo;
- Alimentação rica em carboidratos, gorduras e açúcares;
- Diagnóstico de pré-diabetes;
- Pressão alta;
- Colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue;
- Sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura;
- Pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes;
- Diabetes gestacional;
- Síndrome de ovários policísticos;
- Apneia do sono;
- Uso de medicamentos da classe dos glicocorticóides.



Medidas de prevenção:

- Busque seguir uma dieta equilibrada, evitando alimentos ricos em carboidratos simples, gorduras e açúcares;
- Mantenha peso dentro da faixa recomendada;
- Realize exercícios físicos regularmente;
- Mantenha consumo de água adequado;
- Evite uso do tabaco;
- Evite uso de bebidas alcólicas;
- Não utilizar medicamentos sem prescrição médica;
- Realize atividades de lazer;
- Busque identificar situações que levem ao estresse e as evite, quando possível;
- Realize medidas para redução de estresse, como por exemplo exercícios respiratórios, meditação, terapias;







Junho

Campanha alusiva ao Junho Vermelho, com atividade de corrida e caminhada, verificação de sinais vitais e divulgação de informações sobre doação de sangue no Campus Capão do Leão.





Julho

Divulgação de material informativo sobre o Mês de Conscientização e Prevenção das Hepatites Virais.

Mês de Conscientização e Prevenção das **Hepatites Virais**

Julho AMARELO

Um teste pode mudar tudo
Procure uma Unidade Básica de Saúde e faça o teste. É rápido e gratuito.

HEPATITES VIRAIS

São doenças que causam **inflamação aguda ou crônica** do fígado, podendo evoluir para cirrose e câncer hepático, no caso das Hepatites B e C.

TRANSMISSÃO

A transmissão da **Hepatite A** ocorre por meio de água e alimentos contaminados e contato fecal-oral; já as **hepatites B e C** são transmitidas por contato com sangue, relações sexuais desprotegidas, contato com fluidos corporais, contato com objetos cortantes contaminados.

DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVA VIDAS

O diagnóstico pode ser realizado por meio de exames laboratoriais e testes rápidos para **hepatites A, B e C** — exames simples que podem ser realizados na rede pública e ajudam a identificar infecções ainda na fase inicial. O tratamento adequado reduz a transmissão e melhora a qualidade de vida.



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

MEDIDAS DE PREVENÇÃO


- Complete o esquema vacinal;
- Use preservativo em todas as relações sexuais;
- Cuidado durante a manipulação de objetos perfurocortantes, realize descarte correto de materiais como agulhas e lâminas;
- Use luvas descartáveis para contato com sangue e fluidos corporais;
- Realize testagem periódica em caso de exposição ou dúvidas.

VACINAÇÃO: PROTEÇÃO SEGURA É EFICAZ

A vacina contra a **HEPATITE A** é aplicada em dose única aos 15 meses de idade.

A vacina contra **HEPATITE B** é a principal forma de proteção, recomendada para pessoas de todas as idades que ainda não tenham recebido as três doses.

O esquema vacinal está disponível gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde.



Segundo o Ministério da Saúde, entre 2014 e 2024, o Brasil registrou **redução de 50%** dos óbitos por hepatite B, reflexo direto do avanço da vacinação e do diagnóstico precoce.

Boletim Epidemiológico de Hepatites Virais – 2025. Ministério da Saúde.


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



Agosto


Em alusão ao aniversário de 56 anos da UFPel realizou-se um dia de Bem Estar e Saúde com verificação de pressão arterial e HGT e prática de mindfulness no Campus Anglo e no Campus Capão do Leão.


Terça do Bem Estar e Saúde

 **05/08/2025** *Participe!*

• **Manhã do Bem Estar e Saúde**


Das 9h às 10h e 30min


 Verificação de Pressão Arterial e HGT
10h e 30min - Prática de Mindfulness




 Local: Campus Anglo sala 251

• **Tarde do Bem Estar e Saúde**




Das 14h e 30min às 15h e 30min

 Verificação de Pressão Arterial e HGT
15h e 30min - Prática de Mindfulness

 Local: Campus Capão do Leão Espaço Viva Bem

   **Público-alvo:**
servidores/as e
trabalhadores/as
terceirizados/as.

Escuta Ativa

   **UFPel**





Setembro

Divulgação de material informativo no Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

SETEMBRO AMARELO

Tudo bem não estar tudo bem e ajuda bem pedir ajuda também!

10 DE SETEMBRO
DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SAIBA MAIS

O **suicídio** pode surgir como uma **saída** percebida diante de sofrimentos vividos como intoleráveis e sem fim.

O suicídio **NUNCA** é culpa de uma pessoa.

O **Suicídio** é o evento final de uma complexa rede de fatores e multifatorial.

Se você pensa em suicídio, não se isole, não sofra em silêncio. Busque ajuda. Sua vida importa!

PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida VIVA BEM UFPEL

ALGUNS DIAS

OUTROS DIAS

O sofrimento emocional é algo pessoal e singular, não pode ser medido a partir da experiência de outra pessoa.

Não julgue, acolha! Seja Gentil. Demonstre cuidado e afeição.

FASES DO PROCESSO:

Comportamento suicida:
Ideias sobre morte e morrer;
Elaboração de plano suicida;
Tentativa de suicídio.

Não é comportamento suicida:
Gostar de filme de terror ou com temas de morte
Correr riscos desnecessários, ser impulsivo e planejar de maneira equivocada seus atos

PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida VIVA BEM UFPEL

ONDE BUSQUAR AJUDA?

SERVIÇOS DE SAÚDE:

- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)
- Unidades Básicas de Saúde (UBS)
- Clínica-escola das universidades locais
- Profissionais especializados (psicólogos e psiquiatras)

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV):
Serviço de apoio emocional e prevenção do suicídio.
telefone **188** (24horas e sem custo de ligação) ou site www.cvv.org.br

EM CASO DE EMERGÊNCIA:
Hospitais; Pronto Socorro; hospital Psiquiátrico; Unidades de Pronto Atendimento (UPA); Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) - ligação para 192.

PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida VIVA BEM UFPEL



Outubro

Divulgação de vídeo informativo sobre o Mês de prevenção ao câncer de mama. Mobilização da equipe da PROGEP para participação da campanha.

O que você pode fazer?

- 1 Exames de rotina**
- 2 Exercícios físicos**
- 3 Ir ao médico regularmente**

Conscientizar outras pessoas!

OU TU BRO
MÊS DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

PROGEP
PRO-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - UFPEL

viva bem
UFPEL

UFPEL





Outubro

Participação no Mês da Pessoa Servidora com atividades de Mindfulness, Auriculoterapia, Reiki e Escalda pés.

Mês da Pessoa Servidora

UMA PAUSA CONSCIENTE: VAMOS PRATICAR MINDFULNESS?



Realização:
10/10/2025

Horário:
9h30 às 11h

Local:
Campus Capão do Leão Bosque na frente da FAEM

Ministrante:

- Angélica Gonçalves Peter
- Aline da Rosa Pizarro
- Deciane Pintanel de Carvalho
- Tânia Luiza Stigger Vieira (PROGEP/UFPEL)

Clique no link e inscreva-se!

UFPEL PROGEP Capacita





Outubro

Participação no Mês da Pessoa Servidora com atividades de Mindfulness, Auriculoterapia, Reiki e Escalda pés.

Mês da Pessoa Servidora

OFICINA DE MINDFULNESS

Realização:
28/10/2025

Horário:
15h às 16h

Local:
(Deck do Campus Anglo)

Facilitadoras:
» Angélica Gonçalves Peter
» Aline da Rosa Pizarro
(Técnicas-Administrativas em Educação / CSQV / UFPEL)

Clique no Link e inscreva-se!

Mês da Pessoa Servidora

OFICINA DE ESCALDA-PÉS

Realização:
28/10/2025

Horário:
14h às 15h

Local:
Deck do Campus Anglo

Facilitadora:
» Teila Ceolin
(Docente / Faculdade de Enfermagem / UFPEL)

Clique no Link e inscreva-se!

Mês da Pessoa Servidora

PICS NO DECK - TARDE

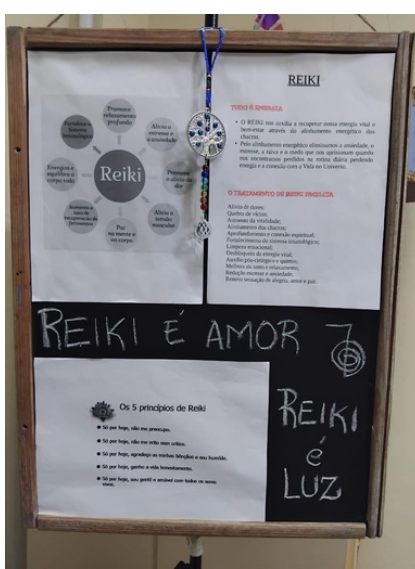
Realização:
28/10/2025

Horário:
14h às 16h

Local:
Deck do Campus Anglo

Atividades:
Auriculoterapia e Reiki

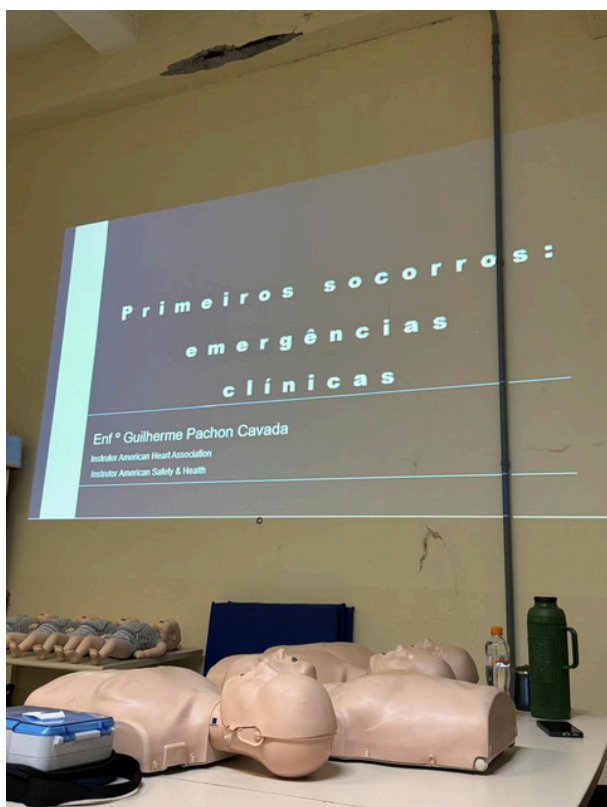
Não necessita inscrição prévia





Outubro

Realização de capacitação em primeiros socorros para a equipe da CSQV.





Novembro

Divulgação de material informativo sobre o Mês de prevenção contra o câncer de próstata.

NOVEMBRO AZUL




MÊS DE PREVENÇÃO CONTRA O
CÂNCER DE PRÓSTATA

Principais Sintomas:

- Dificuldade para urinar
- Jato de urina fraco
- Necessidade de urinar com frequência, especialmente à noite
- Presença de sangue na urina
- Dor óssea, especialmente nas costas, quadris ou coxas

**PREVINA-SE!
CONSULTE UM
PROFISSIONAL E CUIDE
DA SUA SAÚDE.**

Cuidar da saúde
é um ato de
coragem

   **UFPEL**



Dezembro

Campanha alusiva ao Dia Mundial de luta contra a AIDS.

Realizou-se a divulgação de material informativo, distribuição de autotestes de HIV e preservativos.



Dezembro vermelho

MÊS DA LUTA CONTRA A AIDS

AÇÃO:

- DISTRIBUIÇÃO DE AUTOTESTES
- DISTRIBUIÇÃO DE MATERIAIS INFORMATIVOS

ATENÇÃO:

**01 DE DEZEMBRO DE 2025
DAS 9H ÀS 11H
CAMPUS ANGLO - BLOCO B
- ENTRADA DA LANCHERIA**

vivo bem Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

PROGEP PROGRAMEM DE GESTÃO DE PROJETOS

UFPEL UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

01 DEZEMBRO

Dia Mundial de
luta contra a
AIDS

CUIDE-SE

Faça um teste, conheça as formas de
prevenção e mantenha tratamentos
adequados!

vivo bem Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

PROGEP PROGRAMEM DE GESTÃO DE PROJETOS

UFPEL UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO





Dezembro

Capacitação: Primeiros Socorros para Servidores/as da UFPEL.

OFICINA | **Primeiros Socorros para Servidores/as da UFPEL**



Facilitador/as:

- » Aline da Rosa Pizarro (Enfermeira da CSQV/PROGEP)
- » Declane Pintanela de Carvalho (Enfermeira da CSQV/PROGEP)
- » Guilherme Pachon Cavada (Enfermeiro da CSQV/PROGEP)
- » Tânia Luiza Vieira Stigger (Técnica em Enfermagem da CSQV/PROGEP)

Realização: 10/12/2025

Horário: 08h30min às 12h

Local: Auditório da Reitoria – Campus Anglo/UFPEL



PROJETO 2 : IMUNIZA AÇÃO

Proposta:

Promover campanhas de vacinação conforme calendário vacinal do Ministério da Saúde.



Vacinação

Influenza

A vacinação contra a gripe (Influenza) foi disponibilizada por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e administrada na comunidade acadêmica da UFPEL.

Período: Maio e Junho/2025


Locais: Faculdade de Direito, Campus Anglo, campus Capão do Leão.

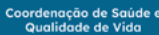
Doses aplicadas: **983 doses**


Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia

983
PESSOAS
VACINADAS

**CONTRA
INFLUENZA
NA UFPEL**

 **PROGEP**
PRO-REITORIA DE GESTÃO COM PRODUÇÃO - UFPEL

 Coordenação de Saúde e
Qualidade de Vida

 **viva
bem**
UFPA

 **UFPEL**



IMUNIZAÇÃO 2025
UFPEL
VACINA INFLUENZA

Público-Alvo:
Servidores(as) - técnicos administrativos(as), docentes
- trabalhadores(as) terceirizados(as).

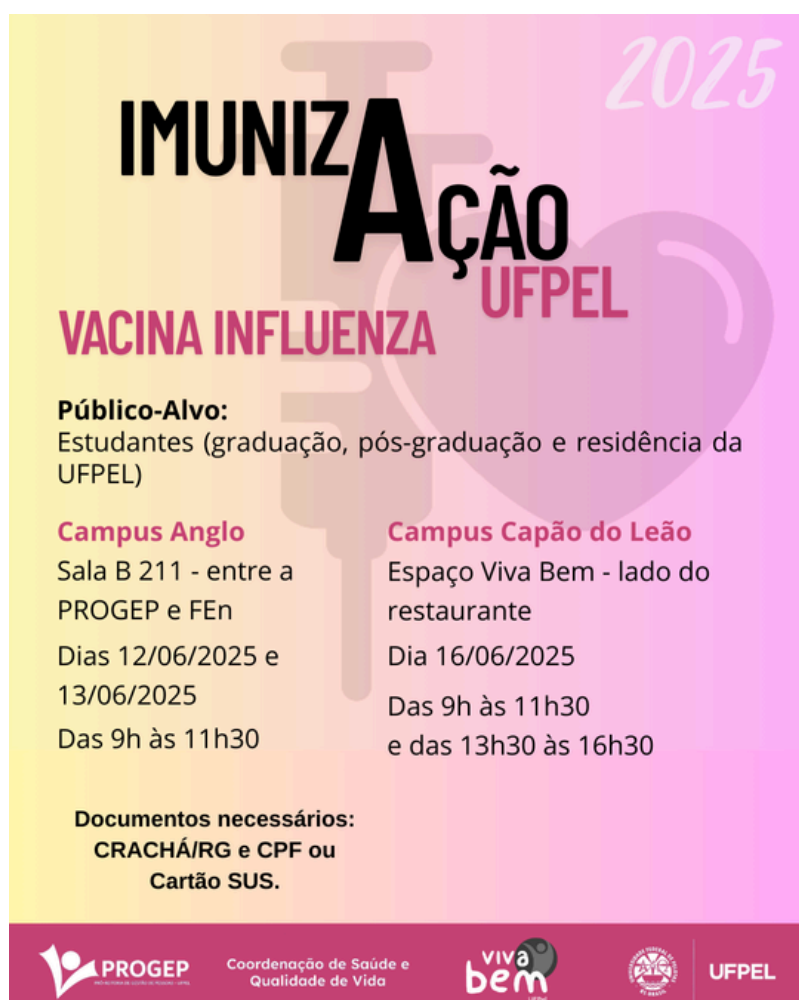
<p>Campus Anglo Sala A 214 - Seção de Perícia Médica Dias 26/05/2025 e 29/05/2025 Das 9h às 11h30 e das 14h às 17h</p>	<p>Faculdade de Direito Auditório Dia 30/05/2025 Das 9h às 11h30 e das 14h às 17h</p>
---	--

Documentos necessários:
CRACHÁ/RG e CPF ou
Cartão SUS.

Campus Capão do Leão
Espaço Viva Bem - ao lado do
restaurante
Dia 02/06/2025
Das 9h às 11h30
e das 14h às 17h












IMUNIZAÇÃO 2025
UFPEL
VACINA INFLUENZA

Público-Alvo:
Estudantes (graduação, pós-graduação e residência da
UFPEL)

<p>Campus Anglo Sala B 211 - entre a PROGEP e FEn Dias 12/06/2025 e 13/06/2025 Das 9h às 11h30</p>	<p>Campus Capão do Leão Espaço Viva Bem - lado do restaurante Dia 16/06/2025 Das 9h às 11h30 e das 13h30 às 16h30</p>
---	--

Documentos necessários:
CRACHÁ/RG e CPF ou
Cartão SUS.



PROJETO 3: MOVA-SE

Proposta:

Estimular a prática de atividade física.

Ações:

Disponibilizar e organizar atividades do Vôlei da UFPEL.



Vôlei da UFPEL

Foi disponibilizado horário para realização de jogos de vôlei na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF); o gerenciamento dos times ocorre por meio de grupo de *WhatsApp* e a ingresso de interessados(as) ocorre através de preenchimento de formulário no *google forms*. Realizou-se também um aulão de vôlei em outubro.

Período: Fevereiro - Agosto/2025

Horários: Quartas-feiras das 19h às 21h.

Ações de promoção de Saúde
Projeto: Mova-se



2025
VOLEIBOL

 Retornamos a partir do dia 26/02 - **QUARTAS-FEIRAS**

 Das 19 horas às 21 horas

 Temporariamente no **GINÁSIO DA ESEF**
R. Luís de Camões, 625

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



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**



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.



Ações:

Promover o Viva Bem Pedalando.

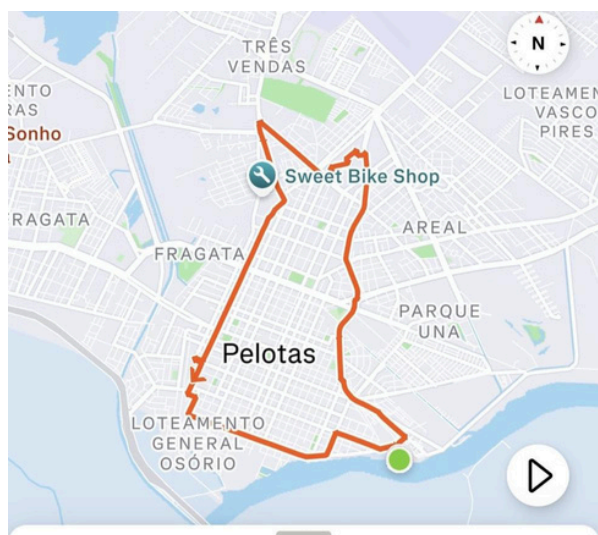
Setembro Amarelo: passeio ciclístico marcará campanha de prevenção ao suicídio



A campanha de prevenção ao suicídio, conhecida como "Setembro Amarelo", terá na **Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)** a terceira edição do "Viva bem Pedalando". A ação, para lembrar que a atividade física é um dos pilares do autocuidado e da saúde mental, será realizada em **14 de setembro**, a partir das 9h30, com chegada e saída do **câmpus Anglo** (rua Gomes Carneiro, 1).

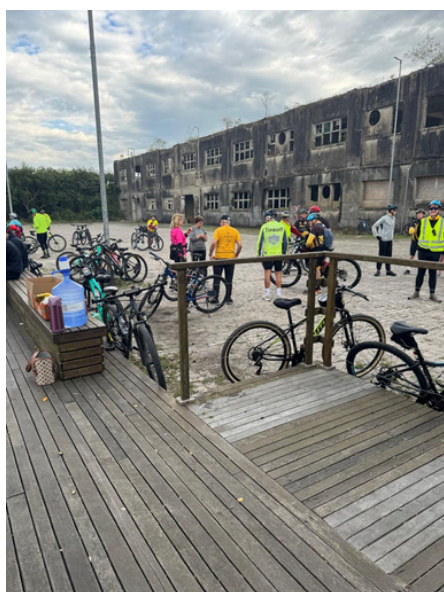
A atividade, organizada pela Pró-Reitoria de Gestão com Pessoas (Progep), é voltada para toda a comunidade acadêmica: estudantes e pessoas que trabalham nos espaços da Instituição, independentemente do vínculo. A iniciativa, resultado de uma parceria da UFPEL com o grupo "Pedal Dominguera", busca estimular a prática de atividade física, promovendo bem-estar físico, mental e social.

Para a participação no evento, não há necessidade de inscrição prévia: é só comparecer com a bicicleta no ponto de encontro. No local, haverá disponibilidade de água para reposição. Durante o mês, que contempla o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio (10 de setembro), a Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida, da Progep, busca realizar ações para conscientizar a comunidade para a atenção à saúde mental.



Pedalada Viva Bem Pedalando!

15,21 km • 78 m • 0h 37min - 0h 52min



Ações:

Realizar o torneio de voleibol do Dia Mundial da Saúde.

Torneio de vôlei celebrará Dia Mundial da Saúde



A Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, por meio de seu projeto "Mova-se" e de seu programa "Viva Bem", promove no dia 5 de abril torneio de voleibol. Voltado para servidores da UFPEL, empregados do Hospital Escola e trabalhadores terceirizados que atuem na Universidade, a atividade será alusiva ao Dia Mundial da Saúde, comemorado no dia 7 de abril.

Poderão inscrever-se times compostos por no mínimo seis pessoas e no máximo dez. As equipes devem respeitar uma proporção mínima de 30% de pessoas de sexos diferentes. Há um número limitado de times a serem aceitos – seis equipes –, sendo utilizados critérios como a ordem de inscrição e o cumprimento dos pré-requisitos estabelecidos pela Progep.

As inscrições ocorrem a partir desta quinta-feira (27) até a próxima segunda-feira (31). O procedimento pode ser realizado neste link, sendo realizado apenas por um representante da equipe, que informará os nomes completos dos integrantes; estes nomes poderão ser alterados até o horário do torneio, por e-mail encaminhado ao endereço a ser informado pela organização.

A homologação das inscrições se dará no dia 1º de abril; já o sorteio das chaves ocorrerá no dia 3 de abril, às 15h30min, com posterior divulgação dos horários dos jogos no dia 4 de abril. É necessária a presença de um representante de cada equipe no sorteio.

O torneio ocorrerá nas dependências da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (Esef), localizada na rua Luís de Camões, 625, no dia 5 de abril, sábado, a partir das 14h. As equipes devem estar com camisetas uniformizadas.



Ações:

Realizar torneio de amistoso de vôlei do Outubro Rosa e Novembro Azul.

Torneio de Volêi da Progep chega à terceira edição



A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep), por meio da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV), promove no dia 18 de outubro a terceira edição do seu Torneio de Vôlei. A atividade será alusiva às campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul e também integrará a programação do Mês da Pessoa Servidora.

O evento será realizado no ginásio da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF), localizado na Rua Luís de Camões, 625, a partir das 13h30min. A competição é amistosa e busca incentivar a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças, estimular hábitos saudáveis e promover a integração entre docentes, técnicos administrativos, trabalhadores terceirizados da UFPel e empregados públicos da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserrh).

As inscrições devem ser feitas de 6 a 10 de outubro, por meio do formulário neste [link](#). O regulamento está disponível [aqui](#). A homologação das inscrições ocorre no dia 14 de outubro, e o sorteio das chaves será realizado em 15 de outubro, às 10h, na sala 211B.



Ações:

Promover a caminhada pela saúde.

UFPeL promove corrida e caminhada pela doação de sangue



Como uma forma de encampar as comemorações do "Junho Vermelho", mês voltado à conscientização pela doação de sangue, a Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas realizará, no dia 17 de junho, caminhada e corrida para promover a prática junto à comunidade da UFPeL.

A ação acontecerá no Câmpus Capão do Leão, com início às 9h30min, em frente ao Espaço Viva Bem, localizado no Centro de Convivência. O trajeto será de 3 km, realizado dentro da estrutura da universidade.

Anteriormente ao início da atividade, será ofertada verificação de pressão arterial e glicemia. Na ocasião, os participantes também terão acesso a orientações relacionadas aos requisitos necessários para a doação

de sangue, os intervalos que devem ser respeitados, os impeditivos temporários e permanentes e a forma de agendamento para doação de sangue no Hemocentro Regional de Pelotas (Hemopel).

Não há necessidade de inscrição prévia. Os participantes são convidados a vestir a cor vermelha, em alusão a campanha.

Doando vida

O dia 14 de junho é marcado internacionalmente como o Dia Mundial da Doação de Sangue. Com a promoção da caminhada e corrida, a CSQV tem a intenção de promover o fortalecimento da capacidade coletiva de fazer a diferença e de promover uma sociedade mais solidária no contexto da Universidade.



Ações:

Ofertar a prática de musculação.

Fortalecer

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/2025

Equipe: Técnica Desporto Eliana

Oferta de novas vagas.



PROJETO FORTALECER

 **QUINTAS-FEIRAS
ÀS 10H**

 **Local:** Sala de musculação da ESEF
Rua Luís de Camões,
625

5 VAGAS

Público-alvo:
Servidores/as
aposentados/as da
UFPEL

**INSCRIÇÕES
ABERTAS**

INSCREVA-SE
 **53 32843981**

   **UFPEL**



PROJETO 4: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA

Proposta: Realizar atividades de cuidado e educação em saúde mental, com vistas à promoção do bem-estar e da qualidade dos relacionamentos no trabalho.

Ações:

Ofertar ações educativas em saúde mental: oficinas e rodas de conversas.

Rodas de conversa

Realizou-se rodas de conversa ministradas pelas psicólogas Angélica e Maria Helena, por meio de articulação com as unidades.



05 | RODA DE CONVERSA
NOVEMBRO DE 2025
9H30MIN

CENTRO DE INTEGRAÇÃO DO MERCOSUL (CIM)

Saúde mental e relações interpessoais e conduta no ambiente laboral

Conteúdo:
Conflitos;
Assédio Moral;
Normas de conduta;
Cuidando da Saúde

Duração:
2 horas

Público alvo:
Servidores/as (TAES, docentes) e trabalhadores/as terceirizados/as

PROGEP | viva bem | UFPEL | UFPEL Sempre Acolhedora

18 | RODA DE CONVERSA
NOVEMBRO DE 2025
14H

SGTIC

Assédio Moral e Acolhimento

Conteúdo:
Assédio Moral - definições, elementos, causas, consequências, o que fazer;
Como acolher e oferecer os primeiros cuidados psicológicos.

Duração:
2 horas

Público alvo:
Servidores/as (TAES, docentes) e trabalhadores/as terceirizados/as

PROGEP | viva bem | UFPEL | UFPEL Sempre Acolhedora

CAPACITAÇÃO

Saúde Mental e Trabalho: Possíveis caminhos para a promoção do bem estar laboral



Ministrante: » **Maria Helena Conceição Silveira**
(Psicóloga / Pró-Reitoria de Gestão com Pessoas / PROGEP / UFPEL)

» **Alice Rosa do Amaral** (Discente do Curso de Psicologia/
Bolsista em Psicologia Organizacional – CSQV/PROGEP)

Realização: 26/11 a 07/12/2025 (às quartas-feiras)

Horário: 14h às 17h

Local: Campus Anglo – Auditório da Biblioteca

Clique no Link e inscreva-se!



UFPEL



PROGEP



Capacita

PALESTRA

Prevenção e Enfrentamento da Violência Física e Psicológica nas Instituições de Ensino Superior



Realização:
27/11/2025

Horário:
15h às 18h

Local:
Plataforma Webconf

Ministrante:
» **Maria Helena Conceição Silveira**

(Psicóloga / Pró-Reitoria de Gestão com Pessoas / PROGEP / UFPEL)

Clique no Link e inscreva-se!



UFPEL



PROGEP



Capacita



RODA DE CONVERSA

31/10 - 9h

Auditório da Reitoria
Campus Anglo



Regulação emocional e controle da ansiedade

GVR, CSQV, SISBI e PROGEP

Conversa sobre saúde mental, escuta e acolhimento na universidade com os servidores das bibliotecas e comunidade acadêmica: momento formativo dedicado às equipes, voltado à escuta e ao cuidado no cotidiano de trabalho.

Mediadoras:

Angélica Gonçalves Peter – Psicóloga da Seção de Prevenção e Promoção de Saúde – (SPPS/PROGEP)

Aline da Rosa Pizarro – Enfermeira da Seção de Prevenção e Promoção de Saúde – (SPPS/PROGEP)



Semana de Luta conta o assédio e outras violências no trabalho na UFPel

Respeito é bom e todas as pessoas merecem.

Assédio na UFPel, não!

Semana de Luta contra o assédio e outras violências no trabalho na UFPel

De 05 a 09 de maio de 2025



PROGEP Capacita UFPel

Semana de Luta Contra o Assédio e outras Violências no Trabalho na UFPel

A Semana de Luta Contra o Assédio busca realizar iniciativas diversificadas, como palestras, treinamentos e produção de conteúdos, entre outras, para sensibilizar servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(s) e equipes sobre a importância do combate ao assédio moral, psicológico e sexual, bem como outras formas de violência, no ambiente de trabalho da UFPel. O assédio refere-se a um comportamento abusivo, intencional e frequente que ocorre no ambiente de trabalho e visa constranger, humilhar e desqualificar um indivíduo ou grupo, degradando as suas condições de trabalho e ameaçando a sua integridade pessoal e profissional. Esse é, portanto, problema sério e complexo, advindo de fatores sociais, econômicos, organizacionais e culturais.

Facilitadoras:
Thaise Mendes Farias (PROGEP/UFPel),
Maria Helena Conceição Silveira (PROGEP/UFPel),
Angélica Gonçalves Peter (PROGEP/UFPel),
Jessica da Silva Ávila (PROGEP/UFPel),
Janaíze Batalha Neves (PROAFE/UFPel),
Simone de Biazzi Ávila Batista da Silveira (FURG)

Modalidade: Presencial, com uma atividade Online.

Carga horária total: 20h

Data: 05 de maio a 09 de maio de 2025

Ementa:
Assédio moral, psicológico e sexual;
Violências de Gênero;
Microagressões raciais;
Comunicação Não Violenta;
Regulação Emocional

Público alvo: Servidores(as) docentes, TAEs e trabalhadores(as) terceirizados(as) ativos(as) da UFPel.

Período de inscrição: 14/04 até dia 28/04

Divulgação das inscrições homologadas: 30/04", nesta página.

RESPEITO É BOM E TODAS AS PESSOAS MERECEM! ASSÉDIO NA UFPel, NÃO!!!

Dia da atividade	Atividades/Temáticas	Local Manhã/Horário	Local Tarde/Horário
Segunda (05/05)	1) Assédio no trabalho	Reagendada para o dia 26/05	Reagendada para o dia 26/05
Terça (06/05)	2) Violências de Gênero	10h-12h (Campus Capão do Leão, Sala de aula 8 - Aulário)	14h-16h (Campus Anglo, Auditório Acadêmico)
Quarta (07/05)	3) Microagressões Raciais	12h-14h (Campus Capão do Leão, Sala de aula 1 - Aulário)	16h-18h (Campus Anglo, Auditório Acadêmico)
Quinta (08/05)	4) Comunicação Não Violenta		14h-17h (Plataforma Webconf, Online)
Sexta (09/05)	5) Regulação Emocional	12h-14h (Campus Capão do Leão, Sala de aula 1 - Aulário)	16h-18h (Campus Anglo, Auditório Acadêmico)
Finalização	Samba no deck do Anglo às 18h.		

Materiais informativos

Elaboração de material sobre Gestão de Conflitos em formato de Card para Instagram e folder.

Gestão de Conflitos

Gestão de Conflitos

Passamos um terço das 24 horas no ambiente de trabalho e o relacionamento pode ser desafiador por sermos singulares e termos nossas diferenças. É importante que nossas relações interpessoais sejam repensadas, estejam equilibradas e que façam bem a nossa saúde e à das pessoas em nosso entorno.

Como Cuidar do Relacionamento no Ambiente de Trabalho

Resolva rapidamente: Não deixe os atritos se acumularem. Quanto mais cedo você intervir, menor a chance de o conflito se agravar.

Descreva a situação de forma objetiva, expresse suas emoções e opiniões de maneira assertiva e diga o que você precisa de forma clara.

CONFLITOS ORGANIZACIONAIS

Conflito de tarefa	Conflito de Relacionamento
Divergências de decisões, metas, objetivos do trabalho, dificuldades na organização de tarefas, atribuições ou processos.	Desentendimentos a partir de emoções, valores, personalidades, modos de pensar e agir, levando a interpretações equivocadas das intenções das pessoas.
O que fazer	O que fazer
Escuta Ativa Negociação	Empatia
Foco nos interesses para resolver o problema; explorar opções que beneficiem a todas as pessoas.	Tentar entender o ponto de vista da outra pessoa; quais suas emoções; prestar atenção ao que o/a outro/a diz, sem interrupções ou julgamentos.

Gestão de Conflitos

Após resolver um conflito, dar feedback ajuda a evitar novos desentendimentos. Reconhecer os pontos positivos e sugerir melhorias fortalece a colaboração e a confiança.

Cuidar do Relacionamento no Ambiente de Trabalho

Para nossa realização profissional, precisamos desenvolver tanto nossa competência técnica, quanto nossas habilidades de convivência

Conflito de tarefa	Conflito de Relacionamento
O que fazer	O que fazer
Reorganização	Equilíbrio entre as partes
Divergências de decisões, metas, objetivos do trabalho, dificuldades na organização de tarefas, atribuições ou processos.	Desentendimentos a partir de emoções, valores, personalidades, modos de pensar e agir, levando a interpretações equivocadas das intenções das pessoas.
O que fazer	O que fazer
Foco	Limites
Foco nos interesses para resolver o problema; explorar opções que beneficiem a todas as pessoas.	Tentar entender o ponto de vista da outra pessoa; quais suas emoções; prestar atenção ao que o/a outro/a diz, sem interrupções ou julgamentos.



Ações:

Promover o Cine Debate: dialogando sobre saúde, emoções e bem-estar.

3ª EDIÇÃO DO CINE DEBATE | Dialogando sobre saúde, emoções e bem-estar: Especial de fim de ano



Facilitadora: » Angélica Gonçalves Peter
(Psicóloga / PROGEP)
Realização: 12/12/2025
Horário: 9h às 12h
Local: Cine UFPel – R. Lobo da Costa, 447 – Centro.

Clique no Link e inscreva-se!



PROJETO 5: PROVIDA

Proposta: Desenvolver ações em primeiros socorros para servidores/as e trabalhadores/as terceirizados/as da UFPEL.

PRIMEIROS SOCORROS NA UFPEL

Elaboração de projeto vinculado a capacitação e atividades de extensão para desenvolvimento em 2026.

Ações:

Identificar as necessidades de capacitação em primeiros socorros entre servidores/as, gestores/as e trabalhadores/as terceirizados/as nas diferentes unidades da UFPEl;

Mapear e propor a instalação estratégica de Desfibriladores Externos Automáticos (DEAs) em áreas de grande circulação e unidades de risco;

Desenvolver e coordenar ações de capacitação contínua de servidores (técnicos e docentes) e trabalhadores terceirizados em Primeiros Socorros;

Orientar a comunidade acadêmica sobre a composição, organização e uso correto do kit de primeiros socorros;

Realizar uma campanha de comunicação unificada para divulgar o protocolo e a localização dos recursos de emergência;

Desenvolver e divulgar materiais informativos impressos e digitais sobre primeiros socorros, adequados aos diferentes contextos da UFPEl;

Sensibilizar a comunidade da UFPEl para a importância da preparação e da resposta rápida em situações de emergência.

DIVULGAÇÃO DE ATIVIDADES NO INSTAGRAM DA PROGEP



ESCANEE E ACESSE:



IDENTIFICAÇÃO DO ESPAÇO VIVA BEM NO CAPÃO DO LEÃO



2026

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 2026 por meio do site institucional e redes sociais da universidade e instagram da @progep.ufpel

DESTAQUES:

- Vacinação contra a influenza
- Multivacinação
- Rodas de conversa
- Auriculoterapia
- Mindfulness
- Aulas de Yoga
- Caminhada pela saúde
- Viva Bem Pedalando
- Torneio de Vôlei
- Ginástica Laboral
- Práticas de atividades físicas
- Materiais informativos impressos e digitais
- Atividades do PROVIDA

PARTICIPE COM A CSQV!



Coordenação de Saúde e
Qualidade de Vida



UFPEL

Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida - CSQV
Seção de Prevenção e Promoção à Saúde - SPPS



(53) 32843981



csqv@ufpel.edu.br



Equipe de Enfermagem
enfermagem.csqv@ufpel.edu.br



Equipe Psicossocial
saude.servidor@ufpel.edu.br