

# PROGEPE *informa*

**Informativo Mensal – Setembro de 2021 – Ano VII – Nº 077**

## **Cibeli Reynaud assume o cargo de Pró-Reitora de Gestão de Pessoas**

A Professora Cibeli Reynaud é a nova Pró-Reitora de Gestão de Pessoas da UNIRIO. Cibeli Reynaud é docente do Instituto Villa-Lobos. Presidiu as comissões: CPPD, de Ética, de PAD's. Foi ex-presidente da ADU-NIRIO, integrou o Conselho Universitário. Representou a UNIRIO no Grupo de Trabalho para o Controle Social da CGU. Atualmente é responsável pela Unidade de Gestão da Integridade que congrega os setores da UNIRIO voltados, dentre outras funções, para a prevenção à fraude e corrupção.

Também dirigiu o então Departamento de Documentação e Registro de Assuntos Docentes – DDRAD da PROGRAD. Participou do primeiro vestibular isolado da UNIRIO na Direção do Núcleo de Vestibular da UNIRIO – NCV/PROGRAD. Presidiu por 5 anos a Comissão Própria de Avaliação – CPA. Desde 2019 esteve à frente da Diretoria de Avaliação e Informações Institucionais (DIANF/PROPLAN) exercendo também a função de Procuradora Educacional institucional.

---

## PROGEPE lança os novos editais do PRIQ e PRIC-IE.

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) divulgou os novos editais do [Programa de Incentivo à Qualificação dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação da UNIRIO \(PRIQ\)](#) e do [Programa de Incentivo à Capacitação em Idioma Estrangeiro dos Servidores da UNIRIO \(PRIC-IE\)](#). As inscrições serão realizadas no período de **30 de agosto até às 23h59min do dia 30 de setembro de 2021 exclusivamente por meio do formulário eletrônico:**

**PRIQ:** <https://bit.ly/formularioinscricaoPRIQn02-2021>

**PRIC-IE:** <https://bit.ly/formularioinscricaoPRIC-IE02-2021>



**Atenção!** Para se inscrever nos dois programas você precisará fazer login no Google.

\* Somente será aceita a inscrição mediante o envio de toda a documentação expressa no edital (Item 2.2- Documentos necessários para a solicitação).

\*\* Somente será possível anexar documentos nos formatos PDF ou Word.

O Programa de Incentivo à Qualificação dos Servidores – PRIQ, destina-se a custear a qualificação de servidores técnico-administrativos em Educação da UNIRIO em cursos de Graduação e de Pós-Graduação – lato sensu e stricto sensu, com vistas a atender as metas institucionais estabelecidas no Plano de Desenvolvimento Institucional.

Já o Programa de Incentivo à Capacitação em Idioma Estrangeiro dos Servidores – PRIC-IE destina-se a custear a capacitação de servidores em Cursos de Idiomas Estrangeiros, de forma que o conhecimento do idioma promova o desenvolvimento das atividades do servidor em seu ambiente de trabalho, com vistas a atender as metas institucionais estabelecidas no Plano de Desenvolvimento Institucional – PDI.

A divulgação do Resultado Final será até **26 de outubro de 2021** no sítio eletrônico da UNIRIO. Mais informações podem ser obtidas no Setor de Formação Permanente-SFP através do e-mail [progepe.sfp@unirio.br](mailto:progepe.sfp@unirio.br).



## Prazo para realização da Prova de Vida é até 30 de setembro

### PROVA DE VIDA

#### ATENÇÃO

Aposentados, pensionistas e anistiados políticos. **A Prova de Vida voltou a ser obrigatória.**

**Prova de Vida Digital:** você pode realizar a Prova de Vida pelo celular, sem precisar sair de casa!

 [Clique e saiba mais](#)



A **Prova de Vida voltou a ser exigida** e o prazo é **até 30 de setembro de 2021** para realizar a Prova de Vida referente ao ano de 2020 e ao período de janeiro a junho de 2021, caso não tenha realizado a comprovação de vida durante o período de suspensão.

Confira aqui o **calendário de realização da Prova de Vida.**

Para provar que está vivo, o beneficiário pode, por exemplo, utilizar uma das seguintes opções:

- **Prova de Vida Digital** ou
- **Comparecer presencialmente**, munido de documento de identificação com foto, **à qualquer agência bancária do banco onde recebe o pagamento.**

Para a **Prova de Vida Digital**, o beneficiário precisa:

- ter a **biometria** (identificação digital) cadastrada no TSE ou no Denatran; e
- ter instalado em seu celular os aplicativos **SouGov.br** e **MeuGov.br**.

O procedimento será iniciado pelo SouGov.br e, em seguida, deverá ser realizada a validação facial no aplicativo MeuGov.br. Todas as etapas serão indicadas na tela do celular. Depois, o beneficiário deverá acompanhar a situação da comprovação de vida pelo aplicativo SouGov.br.

Independente do canal em que foi realizada da comprovação de vida, o beneficiário pode **acompanhar a situação no aplicativo SouGov.br**. Além disso, pode **obter o comprovante e receber notificações** para lembrar o prazo para realização da Prova de Vida. **Clique aqui e saiba mais!**

Fonte: Ministério da Economia

# NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR

## *Cuidando da saúde mental*



### 🎗️ SETEMBRO AMARELO 🎗️

**O suicídio é um fenômeno complexo e multidimensional, ou seja, não existe uma única causa, pois é influenciado por vários fatores. É resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais. O suicídio não está relacionado à coragem, mas sim ao sofrimento. A pessoa acometida pela dor vê o suicídio como a única solução para o seu sofrimento psíquico.**

### PREVENÇÃO

A prevenção do suicídio inicia quando deixamos de lado o tabu e falamos sobre o assunto, portanto, conversar sem julgamentos e acolher quem está em sofrimento pode salvar vidas.

Algumas ações são importantes quando pensamos em prevenção do suicídio, tais como:

- Identificação precoce e tratamento;
- Restringir acesso a meios (armas de fogo, pesticidas, medicamentos, entre outros);
- Suporte comunitário.

### BUSCA DE APOIO

É importante que você não seja a única pessoa envolvida em ajudar alguém em sofrimento com risco de cometer suicídio.

Converse com a pessoa em risco para motivá-la a procurar ajuda e saber quem mais poderia ajudá-la nessa situação. As fontes de apoio usualmente disponíveis são:

- Família;
- Amigos;
- Colegas de trabalho;
- Líder religioso;
- Centros de crise;
- Profissionais de saúde.



É importante auxiliar a pessoa a obter ajuda profissional:

- consultas com profissionais de saúde;
- comparecimento a serviços de emergência;
- serviços de saúde mental.

Se a pessoa faz algum tratamento psiquiátrico, também é importante ajudá-la a manter o tratamento.

### SINAIS DE ALERTA

As pessoas com risco de suicídio geralmente desejam parar de sofrer. É importante levar os sinais de alerta a sério. Alguns sinais de alerta são:



- Falar sobre se matar ou prejudicar a si mesmo, por exemplo: "não quero mais viver", "minha vida não tem mais valor", "preferia estar morto", "vontade de sumir";
- Sentimentos de inutilidade, culpa, raiva de si mesmo, impulsividade e agressividade;
- Apresentar comportamentos que coloquem a própria vida em risco;
- Tentativas de pôr assuntos pessoais em ordem.

## FATORES DE RISCO

Existem vários fatores de risco relacionados ao suicídio. Entre os principais fatores estão:

- Trauma precoce (adversidade vivenciadas ao longo da infância);
- Ter tentado suicídio anteriormente;
- Transtornos mentais e uso de álcool e drogas (depressão, dependência química, entre outros);
- Isolamento social e solidão;
- Doenças incapacitantes, dolorosas ou terminais (fibromialgia, câncer, doenças neurológicas, entre outras);
- Ter sofrido violência física ou sexual;
- Perda recente (familiares e término de relacionamentos amorosos);
- Desemprego.



Podemos ficar atentos ao isolamento, mudanças marcantes de hábitos, perda de interesse por atividades de que gostava, descuido com aparência, piora do desempenho no trabalho, alterações no sono e no apetite, já que podem indicar necessidade de ajuda.

**ATENÇÃO:** Em caso de perigo imediato de comportamento suicida ou de automutilação, acionar o SAMU 192 e/ou orientar o familiar, no caso da criança e do adolescente os pais/responsáveis, a levar para um atendimento de emergência em UPA, pronto socorro ou hospital. Recomenda-se não deixar a pessoa sozinha e garantir que receba o atendimento em saúde em caráter de emergência.

## COLABORAÇÃO E AUXÍLIO NO TRABALHO

Diante de uma situação emergencial ou de urgência no ambiente de trabalho, qualquer pessoa pode colaborar e prestar auxílio, promovendo o melhor encaminhamento possível ao viabilizar uma intervenção terapêutica a ser realizada por equipe treinada



**SAMU -  
Telefone 192**

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Emergência



**BOMBEIROS -  
Telefone 193**

Corpo de Bombeiros



**CVV -  
Telefone 188**

Centro de Valorização da Vida

### QUANDO ACIONAR O SAMU:

- Tentativa de suicídio
- Pessoa inconsciente (desmaio)
- Urgência psiquiátrica
- Agressão por arma de fogo ou arma branca
- Outras situações consideradas de urgência ou de emergência acidental
- Queda
- Traumas e fraturas
- Crises hipertensivas

### QUANDO ACIONAR OS BOMBEIROS:

- Resgate de pessoas ou animais
- Inundação ou desabamento
- Acidente com animal peçonhento
- Vazamento de produto perigoso
- Incêndio
- Choque elétrico
- Afogamento

- Caso o SAMU esteja impossibilitado de atender, o Corpo de Bombeiros deverá ser acionado

### LEGISLAÇÃO

- Portaria N° 1.010, de 21/05/2012 - Diretrizes para a implantação do SAMU

## CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV

O Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio, atendendo as pessoas gratuitamente, todos os dias da semana, 24 horas por dia. O atendimento pode ser realizado pelo telefone 188 ou via chat e e-mail através do site: <https://www.cvv.org.br/>.

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - **PROGEPE**  
NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR - **NAPS**

DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - **DDP**

ENDEREÇO: Av. Presidente Vargas, 446 - 21º andar. Centro - Rio de Janeiro  
HORÁRIO DE ATENDIMENTO: Segunda a sexta-feira, de 9h às 16h

E-MAIL: [progepe.naps@unirio.br](mailto:progepe.naps@unirio.br)



**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas:** Cibeli Reynaud

**Gestão de Relacionamentos:** Graziella Cataldo Batista Felix e José Antônio de Oliveira - **PROGEPE informa** – Edição de Texto, apuração, projeto gráfico, editoração e versão on-line- Graziella Cataldo Batista Felix e José Antônio de Oliveira.

Contato para divulgação: [progepe.gere@unirio.br](mailto:progepe.gere@unirio.br) – tel.: (21) 2542-3987

**Revisão Final:** Cibeli Reynaud

Os dados sobre cursos e eventos são de responsabilidade dos respectivos organizadores.



**PROGEPE**  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**