

Pro-Reitoria realiza I Fórum Progepe: Refletindo a prática, construindo novos rumos

No dia 8 de julho, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE, por meio do Setor de Acompanhamento e Análise do Processo de Trabalho - SAAPT e do Setor de Formação Permanente - SFP, realizou o **I Fórum Progepe: Refletindo a prática, construindo novos rumos**, no Auditório do Sindicato Nacional dos Condutores da Marinha Mercante e Afins, no Centro.



Palestra da Profa. Renata Kurtz na abertura do evento

A atividade foi desenvolvida para os servidores da Progepe a partir dos resultados da Avaliação da Gestão Coletiva do Trabalho (médias de 2016 a 2019), compilados pelo SAAPT. O SFP, em parceria com o SAAPT, discutiram com os trabalhadores as principais questões levantadas pelos servidores da Progepe, ao longo de todos esses anos.

Foram realizados 4 encontros que teve

por objetivo pensar, debater e construir caminhos coletivamente, com foco em comunicação, mudança e motivação.

No primeiro e no último encontro participou a Profa. Renata Kurtz, da UERJ e da PUC-RJ, que falou sobre comunicação não violenta durante a abertura e sobre assertividade no fechamento do Fórum.

Os outros dois encontros foram realizados pelo Setor de Acompanhamento e Análise do Processo de Trabalho—SAAPT durante o fórum.

No encerramento, no dia 5 de agosto, a Pró-Reitora de Gestão de Pessoas, Profa. Luana Aquino, apresentou as ações desenvolvidas nos Primeiros 75 dias da Nova Gestão da PROGEPE.



Encerramento do I Fórum Progepe

SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

Cuidando da saúde mental



No ano de 1986 foi criado o Dia Nacional de Combate ao Fumo através da Lei Federal 7.488, que inaugura a normatização voltada para o controle do tabagismo como problema de saúde coletiva. O objetivo da presente campanha é sensibilizar e conscientizar a comunidade universitária em relação aos prejuízos causados pelo tabaco e aos benefícios alcançados com a cessação do tabagismo.

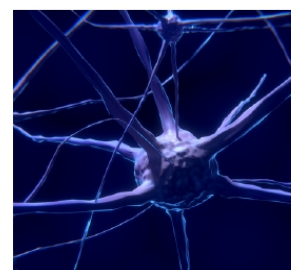


Como o cigarro pode afetar a saúde mental?

De acordo com o Ministério da Saúde, em diversas situações que envolvem as emoções o cigarro costuma aparecer. Quando bate a ansiedade? Um cigarro ajuda a relaxar. Sente um pouco de angústia?

Fumar um pouco pode acalmar. Aquele drinque com os amigos, em um momento descontraído, parece uma boa pedida para acender o próximo cigarro.

É importante primeiramente compreender como o cigarro age no corpo humano. Segundo o Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), a nicotina inalada na fumaça do cigarro chega ao cérebro em um curto período de tempo - aproximadamente 10 segundos - onde alimenta os receptores das células cerebrais capazes de reconhecê-la. Nesse exato momento, são liberados os neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer.



A nicotina é considerada uma substância psicoativa, pois promove alterações no Sistema Nervoso Central. Essas alterações modificam o estado emocional e comportamental do fumante. Além disso, a dependência química estabelece um mecanismo de retroalimentação com a dependência emocional, causando prejuízos à saúde mental.

IMPORTANTE!

O tabagismo constrói associações à rotina como fumar ao acordar ou após um café.

Estresse, ansiedade, depressão e tabagismo

O Ministério da Saúde ressalta a compreensão de Leonardo de Almeida Sodré, médico psiquiatra e professor adjunto da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UNB), acerca do estímulo crônico que o cigarro produz nos centros de recompensa do cérebro propiciando o uso excessivo de outras substâncias associadas ao tabaco, um comportamento mais impulsivo, irritabilidade, entre outros.

Além disso, o médico reflete acerca do prejuízo do hábito de fumar para a resposta dos remédios utilizados no tratamento de transtornos mentais.



Benefícios ao parar de fumar

Os benefícios ao parar de fumar podem ser percebidos muito rapidamente e resultam em mais qualidade de vida e saúde.

- Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas não há mais nicotina circulando no sangue;
- Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 12 a 24 horas os pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;
- Após 3 semanas a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.



Fonte: Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Abordagem breve, mínima, básica na cessação do tabagismo : uma ação ao alcance de todos os profissionais de saúde. – Rio de Janeiro : INCA, 2021.



Pró-Reitora de Gestão de Pessoas: Luana Azevedo de Aquino

Gestão de Relacionamentos

PROGEPE informa – Edição de Texto, apuração, projeto gráfico, editoração e versão on-line- Graziella Cataldo Batista Felix .
José Antônio de Oliveira—0035824/RJ (em homenagem)

Contato para divulgação: progepe.gere@unirio.br – tel.: (21) 2542-6747

Revisão Final: Luana Azevedo de Aquino

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

