

PROGEPE *informa*

Informativo Mensal – Janeiro 2022 – Ano VIII – Nº 081

PROGEPE publica Instrução Normativa com os procedimentos de validação dos resultados de testes positivos de COVID-19 dos servidores

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGEPE divulgou a INSTRUÇÃO NORMATIVA PROGEPE Nº 01, DE 12 DE JANEIRO DE 2022, que estabelece os procedimentos a serem adotados pela PROGEPE quanto à validação dos resultados de testes COVID-19 realizados a partir de 01 de janeiro de 2022.

Os resultados positivos para os testes de COVID-19 (antígeno ou RT-PCR) serão validados pelo Setor de Perícia em Saúde da PROGEPE e os servidores serão afastados do local de trabalho a contar da data de realização do teste.

[Acesse a Instrução Normativa.](#)

SPO/SE/MEC lança o Projeto Pílulas do Conhecimento

A Subsecretaria de Planejamento e Orçamento - SPO/SE/MEC, pensando constantemente em melhorar a compreensão e a difusão do conhecimento entre todas as unidades vinculadas ao Ministério da Educação - MEC, informa sobre o lançamento do projeto "**Pílulas do Conhecimento**".

O objetivo é transmitir aos servidores os conhecimentos técnicos necessários ao aperfeiçoamento de suas atividades, de forma que sejam multiplicados entre os demais integrantes da sua área de atuação.

Serão realizados encontros semanais no ano de 2022, via Microsoft Teams, aberto a todos os servidores públicos em exercício nas unidades orçamentárias interessados em ampliar e alinhar seus conhecimentos sobre temas específicos.

O link com o formulário para a realização das inscrições é <http://formularios2.mec.gov.br/spo-projeto-pilula-do-conhecimento>.

Mensalmente serão divulgados os temas, conforme cronograma anexo, que poderá sofrer alterações. Destacamos o tema do primeiro encontro, cujo **período de inscrição inicia em 24 de janeiro de 2022:**

7/02 - Receitas Próprias - Informações Gerais

NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR

Cuidando da saúde mental



A campanha Janeiro Branco foi idealizada para o primeiro mês do ano com a finalidade de aproveitar esse momento de reflexão e de planejamento relacionado à simbologia de recomeço. O início do ano pode gerar ansiedade pelo desejo de cumprir as metas estabelecidas e frustração por não ter cumprido todas do ano anterior. O objetivo da campanha é promover a discussão e conscientização sobre a promoção e a proteção da Saúde Mental.

ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a circunstâncias adversas – como situações de perigo, de medo ou de estresse, desafios, tomada de decisões e obrigação de resultados – e estimula o indivíduo a entrar em ação.

Certos níveis de ansiedade são considerados normais e facilitam o enfrentamento de alguns eventos rotineiros. Entretanto, o problema acontece quando os sinais de ansiedade são vivenciados de forma intensa e frequente, comprometendo a saúde e qualidade de vida.

A ansiedade ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência.

VOCÊ SABIA?

- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 33% da população mundial sofre de ansiedade.
- De acordo com pesquisa realizada pela USP, o Brasil é o país que apresenta mais casos de ansiedade (63%).
- Estudo da revista científica The Lancet revela que os casos de ansiedade cresceram 26% em 2020 com a pandemia de covid-19

SINTOMAS PSÍQUICOS

- Dificuldade para dormir;
- Dificuldade de concentração;
- Angústia;
- Irritabilidade;
- Medo de perder o controle;
- Preocupações e medos excessivos;
- Pensamentos negativos ou catastróficos.



SINTOMAS FÍSICOS

- Tensão muscular;
- Tremor;
- Tontura;
- Problemas gastrointestinais;
- Aumento do batimento cardíaco;
- Falta de ar;
- Suor excessivo, boca seca e náuseas.



ANSIEDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

No ambiente de trabalho a ansiedade pode surgir por vários motivos. Os mais comuns são:

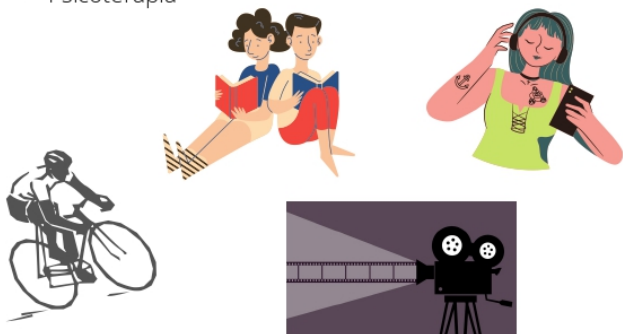
- Excesso de tarefas e cobranças;
- Falta de reconhecimento;
- Prazos curtos a serem cumpridos;
- Metas inatingíveis;
- Buscas incessantes por resultados



A ansiedade diminui a qualidade de vida, os trabalhadores sentem-se desmotivados e gera sentimento de insatisfação.

ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

- Praticar exercícios regularmente;
- Evitar o consumo de cafeína, álcool e nicotina;
- Manter alimentação saudável;
- Ter momentos de lazer;
- Criar uma rotina do sono: manter um horário regular de dormir e acordar, usar o quarto apenas para dormir e manter o quarto escuro e silencioso, livre de distrações como o computador ou a televisão;
- Técnicas de relaxamento: a meditação, a imaginação guiada e os exercícios de respiração profunda podem ajudar a conter a ansiedade e os pensamentos acelerados;
- Psicoterapia



IMPORTANTE: A saúde física e a saúde mental estão conectadas! Portanto, hábitos saudáveis promovem a saúde física e também trazem benefícios à saúde mental.

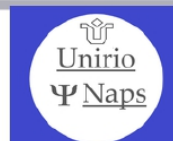
PROFISSIONAL DA ÁREA DE SAÚDE MENTAL

Procure um psiquiatra ou psicólogo quando a ansiedade começar a interferir negativamente em sua vida, trazendo prejuízos significativos em seu funcionamento diário.



Na rede pública de saúde procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência ou o Centro de Atenção Psicossocial - CAPS pertencente a área de abrangência do seu bairro para avaliação com o profissional especializado.

O Núcleo de Apoio Psicológico ao Servidor - **NAPS**, integrado à Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas - **DDP** e à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - **PROGEPE**, disponibiliza aos servidores técnicos-administrativos e docentes, equipe de psicólogos para atendimento psicológico, através do site <http://www.unirio.br/progepe/>.





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 – 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