



Novos procedimentos pelo SouGov



Evento UNIRIO DE BRAÇOS ABERTOS para docentes

PROGEPE
informa sobre
procedimentos
para tomar mais
rápida e segura
as solicitações
dos servidores

Página 2

PROGEPE
amplia para
docentes o
Programa
UNIRIO DE
BRAÇOS
ABERTOS

Página 3

Saúde do
trabalhador e a
origem da dor
relacionada a
postural laboral

Página 4

PROGEPE informa sobre procedimentos para tornar mais rápida e segura as solicitações dos servidores

Por solicitação do Ministério da Economia e com o objetivo de tornar de forma mais rápida e segura as solicitações realizadas pelos servidores, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – Progepe informa que a partir do dia **1º março**, algumas solicitações deverão ser realizadas **exclusivamente** pela plataforma SouGov, não sendo possível realizar o preenchimento de formulário de forma física ou digitalizada.

Solicitações disponíveis pelo SouGov

- * Alterar Dados Bancários
- * Alterações cadastrais do servidor (nome; estado civil; e-mail; endereço; telefone...)
- * Auxílio Alimentação (Consulta/Solicitação/Encerramento))
- * Auxílio Natalidade - Pai
- * Cadastro Dependentes (Visualização/Edição e Cadastro)

* Afastamentos: doação de sangue; alistamento ou recadastramento eleitoral; casamento; falecimento do cônjuge, companheiro, pais, madrasta ou padrasto, filhos, enteados, menor sob guarda ou tutela e irmãos; júri e outros serviços obrigatórios por lei

* Licença gestante/paternidade/ adotante

* Pagamento de substituição (por substituição de titular de chefia)

* Solicitação de Declaração

* Férias

Estão disponíveis no site da Progepe www.unirio.br/progepe na Seção **[Assuntos e Formulários](#)**, o tutorial de acesso ao SouGov de cada solicitação.

PROGEPE amplia para docentes o Programa UNIRIO DE BRAÇOS ABERTOS

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE recepcionou, no dia 3 de fevereiro, os novos 3 docentes empossados, que participaram da edição ampliada do evento "UNIRIO de Braços Abertos", que faz parte do Programa de Ambientação e Integração de Novos Servidores.

A partir de 2023, o programa está sendo ampliado para os docentes. Durante o encontro, a Pró-Reitora de Gestão de Pessoas, Luana Aquino, falou sobre a PROGEPE e a UNIRIO mencionando a importância do programa de ambientação e do trabalho desenvolvido pelos servidores. No início da atividade foi apresentado o vídeo institucional da universidade.

Participaram também, representantes da Seção de Cadastro e Registros de Pessoal (SCRP), Divisão de Administração de Benefícios (DAB) e da Seção de Perícia e Saúde (SPS) que explicaram suas atividades.

O "UNIRIO de Braços Abertos" foi criado em 2015 para facilitar o processo de adaptação do novo servidor junto à Universidade, através da identificação com a cultura organizacional, por meio de informações essenciais para o início de suas atividades.



Os três novos docentes foram recepcionados pela Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Saúde do Trabalhador e a origem da dor relacionada a postura Laboral

A dor miofascial, ou seja, aquela relacionada aos PG é o tipo de dor mais frequente e também mais negligenciada na clínica diária, estando presente em ~30% dos pacientes que procuram tratamento para dor em geral.

Os PG originam-se a partir de sobrecargas musculares de tipos variados, notadamente aquelas por esforço repetitivo (LER/DORT), posturas incorretas etc.



A dor é uma queixa frequente nos postos de trabalho, o absenteísmo e a baixa produtividade estão relacionadas muitas vezes às condições dolorosas, embora muito prevalente, a síndrome do ponto gatilho miofascial (PG) representa uma condição pouco conhecida na clínica diária.

O principal sintoma produzido pelo PGMF é um dolorimento profundo no músculo em questão ou mesmo distante dele; esta dor não segue um padrão radicular ou de dermatômeros, mas um padrão específico de cada músculo ou miofascial. Ocorre também sintomas não dolorosos tipo redução na amplitude dos movimentos articulares (travamento), sensação de fadiga (cansaço), frio ou sudorese fria etc.

Na prevenção da dor relacionada aos PG deve-se fazer a correção dos fatores de risco, melhoria na ergonomia, postura, redução do estresse no trabalho, ginástica laboral e atividade física regular.

A principal etapa do tratamento é a orientação do paciente quanto aos os fatores de risco e perpetuadores tipo sobrecargas musculares na postura, no trabalho (computador por exemplo), atividades repetitivas etc.

É importante que o médico visite o ambiente de trabalho do paciente, para conhecer suas verdadeiras condições ergonômicas e faça as devidas correções na postura, no computador, teclado. Este procedimento preventivo, pode levar a uma melhora substancial da dor.

A PROGEPE, em parceria com a PROEX, está elaborando um programa de atividade física para os trabalhadores da UNIRIO, que além de todos os benefícios associados à prática esportiva, também contribuirá para a profilaxia da dor miofascial.



Paulo S M Castelo Branco
Medicina do trabalho
Ortopedia
Reumatologia
Medicina da dor





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 .

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.

Homenagem a José Antônio de Oliveira—0035824/RJ. Criador e Idealizador do jornal e Membro do Conselho Editorial.



PROGEPE
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas