

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas—  
PROGEPE

# PROGEPE Informa

Ano IX - N° 98



Evento em homenagem ao Dia do Servidor

PROGEPE realiza  
evento em  
homenagem ao Dia do  
Servidor  
Página 2

Cuidando da Saúde  
Mental  
Página 4

## PROGEPE realiza evento em homenagem ao Dia do Servidor

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE realizou em parceria com a Associação dos Trabalhadores em Educação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - Asunirio e Associação dos Docentes da Unirio - Adunirio o evento em homenagem ao Dia do Servidor, no dia 30 de outubro no Auditório Vera Janacopulos, na Urca.

A mesa de abertura contou com a presença do Pró-Reitor de Extensão e Cultura - PROECX, Vinícius Nepomuceno, representando o Reitor da UNIRIO, Prof. José da Costa; a Pró-Reitora de Gestão de Pessoas, Paola Meirelles; o Pró-Reitor de Planejamento, Prof. Sidney Lucena; o Coordenador Geral da Asunirio, Rodrigo Ribeiro e o Diretor da Adunirio. Prof. Rodrigo Castelo.

Na parte da manhã, a primeira mesa teve como tema Carreira: possibilidades de conquistas para 2024 e os palestrantes Agnaldo Fernandes, Técnico-administrativo em Educação da UFRJ; Rodrigo Ribeiro, Assistente Social do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle e Coordenador Geral da Asuniri; Rodrigo Castelo, Professor da Escola de Serviço Social da Unirio e Diretor da Adunirio e como mediadora Mary Ann Menezes Freire, Professora da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, Membro da Comissão Permanente de Pessoal Docente da UNIRIO e Diretora da PROEXC.



Mesa de Abertura



Mesa 1 sobre Carreira

No horário da tarde foi apresentada a segunda mesa com o tema Prevenção e combate ao Assédio: propostas em construção na universidade com os palestrantes Mariana Flores, Assistente Social da Progepe/Unirio, Coordenadora Geral da Asunirio e Integrante do NICAT - Núcleo Interinstitucional de Combate ao Assédio no Trabalho; Barbara Lima, Técnica-administrativa em Educação da Unirio e Integrante da Comissão Permanente de Processo Administrativo Disciplinar (CPPAD); Anna Paula Siammarella, Professora da Escola de Ciências Jurídicas da Unirio e Coordenadora do Projeto de Pesquisa e Extensão Diálogos sobre Justiça Reprodutiva (DIJURE) e como mediadora Paola Meirelles, Pró-Reitora de Gestão de Pessoas.



Mesa 2 sobre Prevenção e Combate ao Assédio

Após os debates, foi realizado o sorteio de um Day Use com acompanhante no hotel La Suite by Dussol, no Joá, no Rio de Janeiro e apresentação musical da pianista colaboradora do Instituto Villa Lobos, Maria Luisa Lundberg, acompanhada pelos alunos Daniel Souza, na flauta, e Diego Cordeiro, no saxofone e coffee break.



Sorteio do Day Use com acompanhante



Apresentação musical de piano e saxofone



Coffee break



Apresentação musical de piano e flauta

**DIA DO SERVIDOR PÚBLICO 2023**  
30 DE OUTUBRO (SEGUNDA-FEIRA)

09H50 - MESA DE ABERTURA  
PROGEPE · PROPLAN · ASUNIRIO · ADUNIRIO

10H00 - MESA 1: CARREIRA: POSSIBILIDADES DE CONQUISTAS PARA 2024

 <b>RODRIGO RIBEIRO</b> Assistente Social do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle e Coordenador Geral da Asunirio	 <b>RODRIGO CASTELO</b> Diretor da Adunirio e Professor da Escola de Serviço Social da Unirio	 <b>AGNALDO FERNANDES</b> Técnico-administrativo em Educação da UFRJ
--	--	---

12H00 - INTERVALO

14H00 - MESA 2: PREVENÇÃO E COMBATE AO ASSÉDIO

 <b>MARIANA FLORES</b> Coordenadora Geral da Asunirio, Integrante do NICAT - Núcleo Interinstitucional de Combate ao Assédio no Trabalho e Assistente Social da Progepe/Unirio	 <b>BARBARA LIMA</b> Técnico-administrativa em Educação da Unirio e Integrante da Comissão Permanente de Processo Administrativo Disciplinar (CPPAD)	 <b>ANA PAULA SIAMMARELLA</b> Professora da Escola de Ciências Jurídicas da Unirio e Coordenadora do Projeto de Pesquisa e Extensão Diálogos sobre Justiça Reprodutiva (DIJURE)
--	---	--

16H00 - APRESENTAÇÃO MUSICAL  
16H20 - SORTEIO DE DAY USE EM HOTEL NO RIO DE JANEIRO  
16H30 - COFFEE BREAK E ENCERRAMENTO



Auditório Vera Janacopulos  
Av. Pasteur, nº 296 - Urca

# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

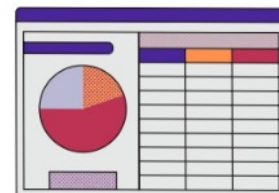
## *Cuidando da Saúde Mental*



A Organização Mundial de Saúde - OMS escolheu o dia 10 de outubro como o "Dia Mundial da Saúde Mental". O objetivo dessa data é incentivar a reflexão sobre o tema e conscientizar todos acerca da importância dos cuidados com a saúde mental. É um importante marco internacional de combate ao estigma social.

### DADOS BRASILEIROS

Alguns dados brasileiros recentemente divulgados pela OMS merecem uma atenta observação. Na América Latina, o Brasil é o país que lidera o ranking de **ansiedade** e **depressão**. São cerca de **19 milhões** de brasileiros apresentando esses transtornos mentais.



### ANSIEDADE

A ansiedade é uma experiência universal e está cada vez mais presente na vida das pessoas, por isso, aprender a lidar com ela de forma saudável é algo fundamental para a nossa saúde mental.



Stefan Hofmann, psicólogo americano, sinaliza que a ansiedade e os transtornos de ansiedade são considerados problemas psicológicos comuns capazes de causar enorme sofrimento e diversos prejuízos em nossas vidas.

O medo é uma emoção humana que tem a função evolutiva de nos ajudar a sobreviver e está intimamente ligado à ansiedade, outra emoção humana, que nos alerta para um possível perigo. Dessa forma, a ansiedade pode ser desencadeada por um evento iminente ou algo com um resultado incerto.

É importante ressaltar que a ansiedade deixa de ser adaptativa quando passa a interferir no nosso funcionamento promovendo prejuízos ou causa mais estresse do que a situação justifica.



Judson Brewer, psiquiatra americano, considera a ansiedade como um ciclo de hábito, ou seja, desenvolve-se com a repetição e se torna um hábito que se autoperpetua. Além disso, pontua que em algum momento do nosso processo evolutivo o cérebro humano associou a solução de problemas à preocupação. Entretanto, quando a mente preocupada não encontra uma solução, a preocupação provoca ansiedade, que produz mais preocupação, e assim por diante.

Stefan Hofmann apresenta os três componentes da ansiedade que se influenciam mutuamente, levando a um ciclo de ansiedade. Além disso, é frequente a percepção de impotência diante da ansiedade, como se a mesma estivesse no controle de nossas vidas tamanha a mobilização emocional que ocasiona.



- **Componente Cognitivo:** pensamentos ansiosos
- **Componente Físico:** mudanças nas sensações corporais
- **Componente Comportamental:** ação passível de observação ou ação imperceptível (interna)

Portanto, o mapeamento dos ciclos de hábito da ansiedade é um importante passo para a conscientização e a compreensão dessa manifestação em nossas vidas. O auxílio de profissionais da área de saúde mental favorece a criação de estratégias capazes de minimizar o impacto negativo da ansiedade prejudicial e promove mudanças significativas em nosso padrão mental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hofmann, Stefan G. Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Brewer, Judson. Desconstruindo a ansiedade. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

Pesquisa em site: <https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/> - Brasil é país com mais pessoas ansiosas também na América Latina

**Elaborado por Livia Neves Ribeiro, psicóloga** do Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador - SAST, integrado à Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas - DDP e à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE.



**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas:** Paola Orcades Meirelles

**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](mailto:progepe.gere@unirio.br) – tel.: (21) 2542-6747

**Revisão Final:** Paola Orcades Meirelles

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**