

PROGEPE *informa*

Informativo Mensal – Novembro de 2020 – Ano VI – Nº 067

PROGEPE realiza evento Semana do Servidor Público 2020

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas—PROGEPE promoveu no período 26 a 30 de outubro a **“Semana do Servidor Público 2020: Transformado o trabalho e fortalecendo vínculos”**, em homenagem ao Dia do Servidor Público, comemorado no dia 28 de outubro.

O evento organizado pela Gestão de Relacionamentos—GERE foi realizado através da parceria da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO com oito Universidades da Região Sudeste: Universidade Federal de Uberlândia-UFU; Universidade Federal de Juiz de Fora-UFJF; Universidade Federal do Triângulo Mineiro-UFTM; Universidade Federal de São Paulo-UNIFESP; Universidade Federal do Espírito Santo-UFES; Universidade Federal do Rio de Janeiro-UFRJ; Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro-UFRRJ; e Universidade Federal Fluminense-UFF.

Participaram da Mesa de Abertura representando as Universidades da Região Sudeste: Prof. Dr. Daniel Aragão Machado, Pró-Reitor de Gestão de Pessoas da UNIRIO; Prof. Dr. Valder Steffen Júnior, Reitor da UFU; Prof. Dr. Marcus Vinicius David, Reitor da UFJF; Profa. Dra. Soraya Soubhi Smaili, Reitora da UNIFESP; Prof. Dr. Paulo Sérgio de Paula Vargas, Reitor da UFES; Profa. Dra. Denise Pires de Carvalho, Reitora da UFRJ; Prof. Dr. Ricardo Luiz Louro Berbara, Reitor da UFRRJ; Réa Silva Kizewsky da Silva, Pró-Reitora de Recursos Humanos da UFTM e Prof. Dr. Antonio Claudio Lucas da Nóbrega, Reitor da UFF.



Mesa de Abertura transmitida pela UFU

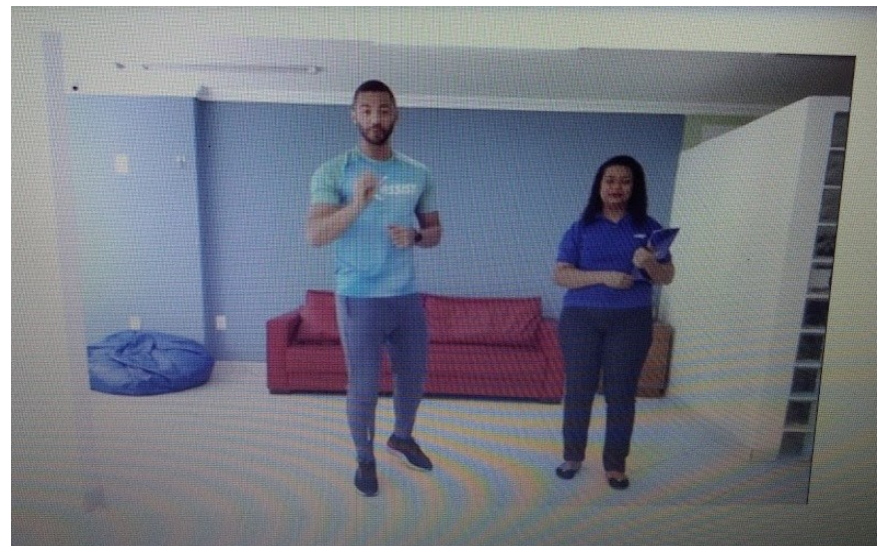


Pró-Reitor de Gestão de Pessoas, Prof. Dr. Daniel Aragão, representando a UNIRIO na abertura da Semana do Servidor

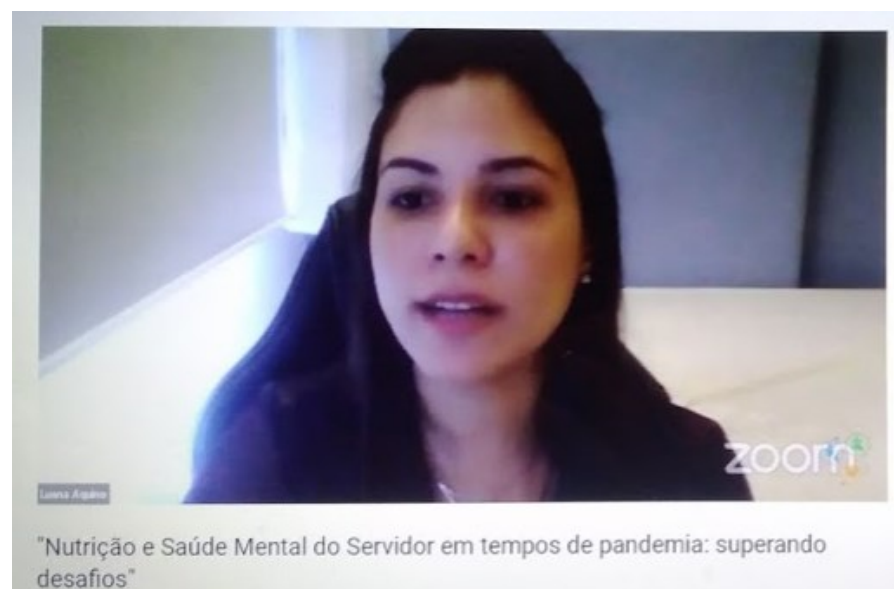
A UNIRIO realizou atividades on-line como *Mindfulness* ministrado pela Psicóloga do Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador—SAST, Viviane Abdalla. O educador Físico, Anderson Carvalho, da Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do RJ—ASSIST, promoveu a atividade Saúde Ocupacional e a Profa. Dra. Luana Aquino, Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PGGSAN/UNIRIO), realizou a live "Nutrição e saúde mental do servidor em tempos de pandemia: superando desafios". Como parte das comemorações pelo Dia do Servidor, a ASSIST convidou todos os servidores para assistirem a live show do cantor Diogo Nogueira. Diversas atividades remotas foram disponibilizadas através dos *links* de acesso das Universidades, com o objetivo de valorizar os servidores das diversas instituições da Região Sudeste.



Viviane Abdalla, psicóloga do SAST, promovendo a atividade sobre *Mindfulness*



Live sobre Saúde Ocupacional realizado pelo Educador Físico, Anderson Carvalho, da ASSIST



Profa. Dra. Luana Aquino durante a live sobre Nutrição e saúde mental do servidor em tempos de pandemia



Show do cantor Diogo Nogueira oferecido pela ASSIST para a comemoração do Dia do Servidor

O evento proporcionou momentos de reflexão, informação e maior integração entre os servidores durante o período da pandemia. No dia 30 de outubro foi divulgado no site da PROGEPE e nos principais canais de comunicação da universidade, os vencedores da 4ª Edição do Programa Educação e Imagem do concurso de fotografias "Por seu olhar, servidor", que tem como tema "**POR SEU OLHAR SERVIDOR EM TEMPOS DE PANDEMIA**", promovido pelo Setor de Formação Permanente (SFP), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE).



**SEMANA DO SERVIDOR PÚBLICO 2020:
TRANSFORMANDO O TRABALHO E
FORTALECENDO VÍNCULOS**

PROGEPE anuncia os vencedores do concurso cultural de fotografia do programa "Por seu olhar, Servidor"

Encerrando as atividades da "Semana do Servidor Público 2020: Transformando o trabalho e fortalecendo vínculos", a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE, através do Setor de Formação Permanente - SFP, informa os vencedores do concurso fotográfico da 4ª edição do programa "Por seu olhar, Servidor", de acordo com o Edital PROGEPE/DDP/DAFFP/SFP 04/2020.

O tema proposto, nesta edição, foi "**POR SEU OLHAR SERVIDOR EM TEMPOS DE PANDEMIA**". Como você vê esse momento?

Os autores das fotos vencedoras são:

1º colocado - Bárbara Alessandra Ribeiro de Miranda Lima, Bibliotecária da Divisão de Atendimento ao Usuário da Biblioteca Setorial do Centro de Letras e Artes, com a foto "**O ir e vir da saudade**".

"A fotografia foi tirada nos momentos iniciais da pandemia. No momento em que descer para buscar alimentos era uma tarefa assustadora e ao mesmo tempo remetia as saudades de circular sem preocupação. A escada que conecta com o mundo exterior, traz saudade e leva para um novo tempo. Essa foto foi tirada na escada do prédio onde moro".

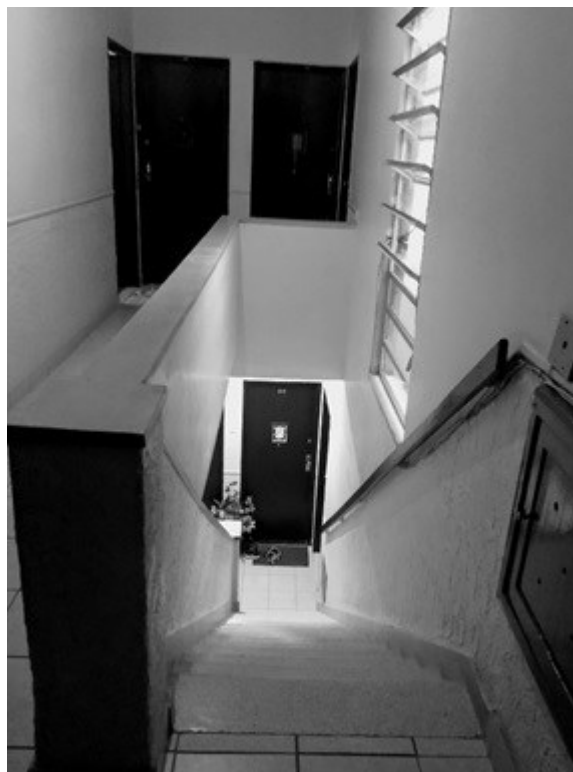


Foto do 1º lugar

2º colocado - Vivian de Almeida Mattos, Assistente Social do Setor de Acompanhamento e Análise do Processo de Trabalho (SAAPT/DAFFP/DDP/PROGEPE), com a foto "**Na esperança de dias melhores...**"

"Essa foto foi tirada em meu atual apartamento. No sol da tarde, o trabalhador olha pela janela, melancólico. Em respeito à indicação de isolamento social, está em casa. A natureza de sua ocupação permite que ele permaneça em trabalho remoto, mas ele sente falta do mundo, o qual vê pela janela. Atualmente, para matar as saudades da sua anterior vida cotidiana, se apega a pequenas coisas, como as plantas de seu apartamento (por isso a árvore). Na esperança de dias melhores, seu olhar fixa o horizonte".



Foto do 2º lugar

3º colocado - Renata Lacerda Marques Stefaisk, Enfermeira do HUGG, com a foto “... Em meio a tempos difíceis, a vida floresce”

Fotografia retirada por celular numa das janelas do Hospital Gaffre e Guinle... em meio a tempos difíceis, a vida floresce.



Foto do 3º lugar

Os vencedores receberão com o apoio da Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do RJ (ASSIST):

1º lugar – Kit ASSIST (bloco de reunião com carregador powerbank, caneta e nécessaire), e sua obra veiculada em todos os canais de comunicação da UNIRIO, entre eles o site oficial e o site da Progepe.

2º lugar – Kit ASSIST (bloco de notas, caneta e caneca), e sua obra veiculada em todos os canais de comunicação da UNIRIO, entre eles o site oficial e o site da Progepe.

3º lugar – Kit ASSIST (bloco de notas e caneta), e sua obra veiculada em todos os canais de comunicação da UNIRIO, entre eles o site oficial e o site da Progepe.

O Setor de Formação Permanente/PROGEPE agradece a participação de todos os servidores da UNIRIO neste concurso cultural, que visa estimular no sujeito a sensibilidade no olhar através da imagem e fotografia, formando cidadãos capazes de expressar criticamente suas ideias diante do mundo que o cerca.

Servidor da UNIRIO é premiado em Festival Nacional de Cinema e Audiovisual

O servidor do Setor de Provimentos e Movimentação Funcional-SPMF, da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas—PROGEPE, Rafael Soares Cardoso, foi premiado no mês de novembro no Festival Nacional de Cinema e Audiovisual CAWCINE em duas categorias: melhor argumento e melhor roteiro não produzido pelo filme “Além do Quadrado”.

Além do Quadrado conta a história que após uma crise nervosa no trabalho, um contador reservado inicia tratamento psicológico onde descobre ter autismo leve e através de um processo de autoconhecimento, a convivência com a sobrinha órfã e a conquista de um amor platônico, se vê fortalecido para perseguir o sonho de se tornar um artista plástico renomado.

“Sou servidor da UNIRIO há 6 anos e escrever histórias é um resgate de um sonho de infância. Meu primeiro roteiro e ganhar dois troféus é uma felicidade difícil de explicar. Foi muito sacrificado (desafios e obstáculos pessoais) até chegar nesse patamar no primeiro trabalho, mas valeu a pena. Isso só me motiva a continuar na luta”, finaliza Rafael Cardoso.



Rafael Cardoso recebendo a premiação

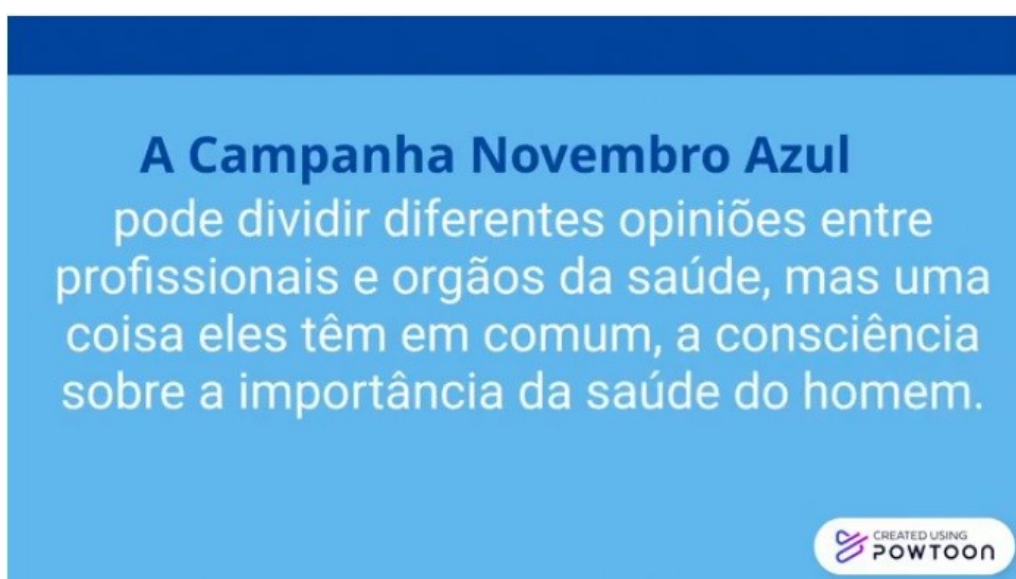


Festival Nacional de Cinema e Audiovisual CAWCINE



SAST produz vídeo informativo sobre a Campanha do Novembro Azul

O Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador—SAST publicou no Canal do YouTube do setor um vídeo informativo sobre a Prevenção do Câncer de próstata para alertar sobre a Campanha do Novembro Azul. Acesse <https://youtu.be/DZGjtuJRuf8>.



Para saber mais sobre informações e as atividades que o SAST está promovendo, siga as redes sociais:

Facebook: <https://www.facebook.com/Setor-de-Aten%C3%A7%C3%A3o-%C3%A0-Sa%C3%BAde-do-Trabalhador-Unirio-1844140219151429>

Instagram: https://www.instagram.com/unirio_sast.dps/?igshid=z7x7b1q8zaw9

YouTube: <https://youtu.be/drD-oDLtzuY>



Mudanças e novas regras para o desenvolvimento de servidores

No início do mês passado, foi publicado, no Diário Oficial da União, o Decreto nº 10.506 de 2 de outubro de 2020, que altera o Decreto nº 9.991 de 28 de agosto de 2019, que dispõe sobre a Política Nacional de Desenvolvimento de Pessoas da administração pública federal direta, autárquica e fundacional, e regulamenta dispositivos da Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, quanto a licenças e afastamentos para ações de desenvolvimento.

É importante que todos os servidores da UNIRIO acessem o documento (<https://www.in.gov.br/web/dou/-/decreto-n-10.506-de-2-de-outubro-de-2020-281071682>) para ter conhecimento acerca das mudanças e das novas regras vigentes desde então. Além de alterações específicas relacionadas à entrega do Plano de Desenvolvimento de Pessoas (PDP) desde ano; e determinações e novos prazos para o PDP de 2021, o Decreto dispõe de novas regulamentações referentes a ações de desenvolvimento de servidores e à concessão de licença para capacitação. Vamos aqui destacar alguns pontos:

Uma das grandes novidades diz respeito à utilização das escolas de governo para o desenvolvimento de servidores públicos e promoção de cursos destinados a estágio probatório, remoção, progressão ou promoção no serviço público federal. As escolas de governo terão autonomia para decidir sobre as prioridades nessas capacitações e para planejar, organizar e executar as ações, atendendo às competências transversais e finalísticas contidas em seus planos.

A Escola Nacional de Administração Pública (Enap) ficará responsável por articular as ações dessa rede de escolas e definir as formas de incentivo para que as instituições de ensino superior sem fins lucrativos atuem como centros de desenvolvimento de servidores, com a utilização parcial da estrutura existente. Outra competência da Enap será a de uniformizar diretrizes para o desenvolvimento de pessoas.

Com o novo decreto, a quantidade máxima de servidores que poderá usufruir, simultaneamente, da licença-capacitação em cada órgão ou entidade do Poder Executivo Federal passou de 2% para 5%. Lembramos que a licença para capacitação somente poderá ser concedida quando a carga horária do programa de desenvolvimento for igual ou superior a 30 horas semanais.

Também a partir da vigência do novo decreto, a licença para capacitação para aprendizagem de língua estrangeira só poderá ser utilizada na modalidade presencial; e não mais na modalidade à distância. A licença-capacitação poderá ser concedida também para realização de curso conjugado com atividade voluntária em entidade que preste serviço dessa natureza, mas, agora somente no Brasil; e não mais no exterior.

Ainda sobre as novas regulamentações relacionadas à licença para capacitação, ressaltamos que, a partir de agora, elaboração de tese de livre-docência e estágio pós-doutoral também serão considerados como justificativa para a solicitação/concessão deste tipo de licença.

Caso o servidor tenha interesse em conhecer mais detalhes a respeito das novas regulamentações, recomendamos a leitura na íntegra dos decretos mencionados acima.

Para obter mais informações sobre licença para capacitação, o servidor deve acessar <http://www.unirio.br/pro-reitorias-1/progepe/licenca-para-capacitacao-tec-administrativo>



A *Campanha Novembro Azul* pode dividir diferentes opiniões entre profissionais e órgãos da saúde, mas uma coisa eles têm em comum, a consciência sobre a importância da saúde do homem.

E... aproveitando o momento, é preciso lembrar que o homem:



E como tal, merece todos os cuidados, seja na sua fase de criança, jovem, adulto e idoso.

Por isso, o **SAST** está aqui com um olhar especial para todos os homens, chamando atenção para os cuidados que não devem ser ignorados ao longo da vida.

Mas, antes disso...

Mude alguns pensamentos, como:



br.pinterest.com

“-quem procura, acha!”

“-Homem tem que ser forte, homem não chora!”

E mude para...

Quem procura, talvez possa achar e o quanto antes tratar!

Homem que reconhece suas fragilidades, sabe pedir ajuda.



br.freepik.com

Dito isto, vamos desconstruir esses pensamentos e ficar de 🧐 na saúde...

Tenha cuidado com a sua higiene corporal. E não se esqueça de lavar e secar bem as partes íntimas.



wordpress.com



assai.com.br

Busque uma alimentação mais saudável. Beba bastante água e não fique muito tempo sem comer.

Evite ou abandone vícios, como: o consumo elevado de álcool e uso do cigarro. Não faça do casual, uma rotina.



dr.fabianochaves.com.br



blogeducacaofisica.com.br

Pratique atividade física de maneira regular... comece pelo menos com duas vezes na semana para criar o hábito. A caminhada é sempre muito bem-vinda.

Cuide da sua pele, não exponha ao Sol por tempo prolongado sem nenhuma proteção. Use protetor solar.



pedropitanga.com.br



blogdowagnergil.com.br

Proteja-se nas relações sexuais, fazendo o uso da camisinha. Muitas infecções sexualmente transmissíveis podem ser evitadas, desde as mais simples de tratamento como as mais graves e incuráveis.

Agende as consultas médicas de maneira preventiva, e sempre que sentir ou perceber que algo não vai bem. Casos de Câncer na família e outras doenças em que o fator genético possa contribuir para o seu surgimento, podem ser alertas para buscar orientações de saúde e entender o melhor momento de realizar determinados exames.



vivacesaude.com.br

Cuide sempre da sua mente e do seu emocional. Busque atividades que lhe dão prazer (passeio, esporte, leitura, cinema, jogos, relações de amizade...).



revistabula.com



stockphoto.com

Não se esqueça também do tempo e qualidade do sono. Um bom período de sono, renova as nossas energias e nos dá mais disposição para o outro dia. Procure ajuda caso apresente dificuldades para dormir.

O trabalho pode ter um sentido diferente para cada pessoa, mas independente do prazer e satisfação que possa trazer, ele pode vir acompanhado de muito estresse. Então, tente encontrar um equilíbrio entre o trabalho e os seus outros afazeres. Respeite os horários e organize melhor sua rotina.



br.freepik.com



br.pinterest.com

E apesar dos momentos difíceis aos quais todos nós estamos e estaremos sempre sujeitos, procure sorrir mais e viver melhor a vida. Esteja próximo daqueles que você ama e que te fazem bem.

Por último e não menos importante, em tempos de pandemia do novo Coronavírus, vale lembrar sobre a necessidade do uso de máscara toda vez que precisar sair de casa, a higienização constante das mãos com água e sabão ou álcool gel; e claro, evitar sempre aglomeração.



br.freepik.com

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE
 Divisão de Promoção à Saúde - DPS
 Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador - SAST



Pró-Reitor de Gestão de Pessoas: Daniel Aragão Machado

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: Daniel Aragão Machado

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



PROGEPE

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas