

# PROGEPE *informa*

Informativo Mensal – Outubro de 2021 – Ano VII – Nº 078

## PROGEPE promove evento em homenagem ao Dia do Servidor



Em comemoração ao Dia do Servidor Público, no dia 28 de outubro, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGEPE, por meio da Gestão de Relacionamentos – GERE e do Setor de Formação Permanente – SFP, convida os servidores e a comunidade acadêmica da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO para

participarem do evento *on-line* que tem como objetivo homenagear servidores públicos, ativos e aposentados, proporcionando a todos momentos de reflexão, informação e integração.

O evento será *on-line* com transmissão pelo [YouTube](#) e **Google Meet**. Será apresentado o vídeo de lançamento do Canal do YouTube da PROGEPE **Como a UNIRIO marcou a sua vida?**, com depoimentos dos servidores.

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - Unirio  
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - Progepe

# PROGRAMAÇÃO DO EVENTO DO DIA DO SERVIDOR PÚBLICO

28 de outubro de 2021



**9h30 - Abertura do Evento** - Profa. Cibeli Reynaud - Pró-Reitora de Gestão de Pessoas - UNIRIO, Tathiana Teixeira - Diretora de Desenvolvimento de Pessoas - UNIRIO e Ronaldo Santos- Diretor de Gestão de Processos Administrativos - UNIRIO

**10h - Prática guiada de ioga, a atenção à respiração e ao movimento** - Joana Barros - Técnica em Assuntos Educacionais - UNIRIO

**11h - O que podemos fazer para perceber os sinais da ansiedade** - Tatiana Silva Braucks - Psicóloga - Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do Rio de Janeiro -ASSIST

**13h - Comunicação Não Violenta** - Lucas Jeronimo - PUC Minas

**14h - Ética, Liberdade, Responsabilidade: podemos ser éticos porque somos livres e “imputáveis”?** - Prof. Dr. Rosario Rossano Pecoraro - UNIRIO

**15h - Entenda os benefícios da Atividade Física no combate a ansiedade** - Anderson Clayton Carvalho de Souza - Educador Físico - Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do Rio de Janeiro - ASSIST

Acompanhe a Programação no Canal do YouTube da Progepe e pelo Google Meet

## **DAP/Progepe alerta sobre férias do exercício de 2020 pendentes de marcação**

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - Progepe, por meio da Divisão de Administração de Pessoal - DAP, reitera o **Ofício Circ. nº 004/DAP/DGPA/PROGEPE**, referente a solicitação de marcação de férias do exercício de 2020 de servidores que ainda não realizaram a marcação.

Conforme disposto no caput do art. 77 da Lei 8.112/90, no caso de necessidade de serviço, as férias do servidor podem ser acumuladas por até no máximo dois períodos; portanto, **o prazo para usufruto das férias referente ao exercício de 2020 encerra-se em 31 de dezembro de 2021.**

Os servidores que ainda não fizeram a devida marcação das suas férias do citado exercício, deverão realizar o mais breve possível, evitando assim a perda do direito as férias. Para os servidores que se encontram afastados para Mestrado ou Doutorado também têm direito a marcação.

**O prazo máximo para agendamento das férias, no SIGEPE, a se iniciarem dentro do mês de dezembro/2021, será o dia 05 de novembro de 2021.**

A marcação das férias dos servidores da UNIRIO é realizada através do Sistema SIGEPE, no Portal do Servidor, pelo site [www.servidor.gov.br](http://www.servidor.gov.br).

Dúvidas podem ser enviadas para o e-mail [progepe.ferias@unirio.br](mailto:progepe.ferias@unirio.br). No caso dos servidores lotados no HUGG as dúvidas devem ser enviadas para o e-mail [progepe.feriashugg@unirio.br](mailto:progepe.feriashugg@unirio.br).

---

## **CGICQ reabre o período de inscrições para o PRIQ e PRIC-IE**

O Comitê Gestor do PRICQ (CGICQ) decidiu reabrir o período para a realização das inscrições nos programas de incentivo, retificando os editais do PRIQ e do PRIC-IE nº 02/2021, com o objetivo de possibilitar a participação de mais servidores. Para isso, foi necessário reorganizar as datas dos calendários dos editais (item 4).

O período para as realizações das inscrições será de 13 de outubro até 03 de novembro de 2021. O resultado final do certame será divulgado até 26 de novembro de 2021.

As inscrições serão realizadas EXCLUSIVAMENTE por meio dos formulários do Google forms.

PRIQ: <https://bit.ly/formularioinscriçãopriqn02-2021>

PRIC-IE: <https://bit.ly/formularioinscriçãopric-ien02-2021>

Os servidores que realizarem as inscrições devem acompanhar as publicações do CGICQ na página da PROGEPE (<http://www.unirio.br/progepe/priq-e-pric-ie>), nas datas estabelecidas nos calendários. A documentação deverá ser devidamente preenchida e assinada pelo servidor e pela sua chefia imediata.

Para os servidores deferidos nestes certames, os reembolsos das mensalidades serão considerados a partir do mês de agosto de 2021, data de abertura dos editais.

Confira os editais:

**RETIFICAÇÃO - EDITAL PRIC-IE N° 02, de 30 de agosto de 2021**

**RETIFICAÇÃO - EDITAL PRIQ N° 02, de 30 de agosto de 2021**

Acesso aos Apêndices no formato Word para preenchimento:

**INCENTIVO PRIQ - APÊNDICE A**

**INCENTIVO PRIC-IE - APÊNDICE A**

---

## SFP/Progepe indica cursos on-line

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - Progepe, através do Setor de Formação Permanente - SFP, indica cursos on-line.

### **Curso online: Análise e Melhoria de Processos**

Aprenda a analisar e melhorar seus processos de trabalho com foco no alinhamento da organização.

### **Objetivos**

Ao final do curso o participante deverá ser capaz de:

Reconhecer a importância e a relação da gestão de processos com a política pública de gestão do Governo Federal;

Identificar as vantagens e desafios da implantação da gestão por processos;

Identificar o perfil necessário ao gestor e membros da equipe na implantação da gestão por processos;

Aplicar o método de gerenciamento de processos.

**Link para inscrição - <https://suap.enap.gov.br/portaldosaluno/curso/333/?area=8>**

### **Curso Gestão de Processos com Foco em Inovação**

Aprenda a gerenciar processos organizacionais a partir da metodologia Business Process Management (BPM).

## Objetivos

Ao final do curso o participante deverá ser capaz de:

Conceituar a gestão de processos com foco no BPM;

Aplicar os princípios da análise de processos com foco no BPM;

Conduzir gerenciamentos de mudança de processos;

Identificar os principais níveis de processos em função da modelagem;

Aplicar os fundamentos do desenho de processos com foco no BPM;

Gerenciar desempenho de processos corporativos.

**Link para inscrição: <https://suap.enap.gov.br/portaldoaluno/curso/334/?area=8>**

**Esses cursos serão realizados na modalidade remota, ou seja, ocorrerá em uma sala virtual, por meio do aplicativo de videoconferência Zoom, e participantes e professor irão se encontrar em dia e hora marcados.**





# CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19



A Organização Mundial de Saúde - OMS comemora no dia 10 de outubro, o "Dia Mundial da Saúde Mental", um dia internacional para educação, conscientização e defesa da saúde mental contra o estigma social. No contexto de pandemia da COVID-19, é imperativo chamar a atenção dos países em relação à necessidade de um maior investimento no cuidado com a saúde psíquica das pessoas.

## IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Durante uma pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.

A mudança brusca nas atividades do dia a dia (rotina de trabalho, estudos e convívio social) pode provocar sofrimento e insegurança, visto que é preciso lidar com o imprevisível.



A rápida mudança nos modos de vida habituais pode contribuir para o desencadeamento de reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

### MUDANÇAS PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS

Entre as mudanças psicológicas e comportamentais mais denotadas neste período de pandemia da COVID-19 encontram-se:

- Queda na capacidade de concentração;
- Sensação de letargia;
- Diminuição do interesse para realizar atividades cotidianas;
- Sensação de impotência;
- Irritabilidade;
- Angústia.

**Em caso de isolamento pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza.**

### REAÇÕES PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS

Entre as reações psicológicas e comportamentais mais comuns estão:

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho, entre outros);
- Pensamentos recorrentes sobre a pandemia;
- Pensamentos recorrentes sobre a saúde da nossa família;
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.

## ESTRATÉGIAS DE CUIDADO



- **Estabelecer uma rotina diária para si e para a família**, incluindo rotina de alimentação e sono. O planejamento auxilia no enfrentamento do estresse, uma vez que aciona a sensação de retomada de controle e favorece a tomada de decisões de maneira consciente;
- **Realizar exercícios físicos**. Evidências sugerem que exercícios podem aumentar a capacidade de resiliência dos idosos, bem como diminuir o risco de surgimento de sintomas de depressão e ansiedade;
- **Realizar exercícios de relaxamento**. Atividades como exercícios de respiração e meditação auxiliam no controle do estresse e no enquadramento do foco no momento presente, potencializando a sensação de controle;

- **Buscar conteúdos e práticas que estabeleçam a confiança em si mesmo**, seja de ordem intelectual, terapêutica, religiosa, espiritual;
- **Manter uma alimentação saudável**, sempre que possível. A alimentação equilibrada contribui para a manutenção de uma boa saúde física e mental;
- **Retomar estratégias e ferramentas de cuidado** que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, **fique atento às suas necessidades básicas**, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos;
- **Eleger alguns canais de comunicação confiáveis para buscar notícias**. A informação possui grande importância para a tomada de decisão. Portanto, é preciso escolher canais confiáveis para obtê-las. Sugere-se optar por órgãos de saúde oficiais, como a Fiocruz a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde;
- **Limitar o tempo gasto buscando informações**. O excesso de informações aumenta a sensação de ansiedade e angústia;
- **Prestar atenção nos próprios sentimentos e necessidades**. É necessário atentar para limites e angústias, a fim de traçar estratégias para mitigação. A percepção dos sentimentos permite reavaliar as medidas protetivas e buscar auxílio, caso necessário;
- **Manter ativa a rede socioafetiva**, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- **Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas** para lidar com as emoções.

É importante buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional.

### DADOS SOBRE A PANDEMIA COVID-19 EM 27 DE SETEMBRO DE 2021

#### NO MUNDO

- 231.846.936 casos confirmados;
- 4.748.355 mortes.

#### NO BRASIL

- 21.351.972 casos confirmados;
- 594.443 mortes.

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, uma 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](mailto: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**