

## POR UMA CULTURA DE PREVENÇÃO

*A importância de falar sobre acidentes de trabalho*

Em todo o país, foram mais de 724 mil acidentes de trabalho em 2024, de acordo com dados divulgados pelo Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho. Embora tais acidentes sejam frequentemente associados a ambientes industriais, eles também são uma realidade em universidades e instituições públicas.

Desde um escorregão em um corredor até lesões por esforço repetitivo, essas ocorrências afetam a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores, e por consequência impactam também no funcionamento das instituições. Por isso, a prevenção e a notificação correta são essenciais.

Segundo o engenheiro de Segurança do Trabalho da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar da UFJF (Cossbe), Thiago Senra, um acidente de trabalho ocorre quando há uma lesão ou agravo durante o exercício da atividade profissional ou no trajeto entre a casa e o local de trabalho, o chamado acidente de trajeto. Entre os incidentes mais comuns na UFJF e em outras instituições públicas, Senra destaca “cortes com materiais perfurantes, como agulhas, escorregões, quedas e dores musculares causadas por má postura ou movimentos repetitivos”.

Ele lembra que trabalhadores da saúde e do setor administrativo estão entre os mais suscetíveis a esses riscos, embora a gravidade nem sempre seja alta. “A prevenção ainda é essencial para evitar afastamentos e garantir a saúde dos servidores”, reforça.

### O que fazer em caso de acidente?

Thiago Senra orienta que, ao sofrer um acidente de trabalho, o servidor deve “avisar imediatamente sua chefia ou o setor responsável da instituição, procurar atendimento médico e solicitar a emissão da Comunicação de Acidente de Trabalho”. Na UFJF, esse processo ocorre via SEI Pessoal 78. Além disso, ele destaca a importância da notificação: “Quando o acidente não é comunicado, os envolvidos podem perder direitos e benefícios legais, além de dificultar o desenvolvimento de políticas de prevenção mais eficazes”. A subnotificação acontece muitas vezes por medo, falta de informação ou omissão. É importante frisar que, ainda que o acidente não tenha gerado licença, é necessário fazer a CAT.

#### AINDA NESTA EDIÇÃO

- **PREVENÇÃO**

Confira dicas de cuidados simples que evitam acidentes.

- **COSSBE ITINERANTE**

Projeto piloto leva cuidado aos setores da UFJF

- **ATESTADO WEB**

Saiba como enviar com praticidade.

## Como prevenir acidentes?

Para reduzir os riscos, é essencial manter o ambiente organizado, utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), quando exigidos, e adotar boas práticas como pausas regulares e cuidados posturais.

Senra reforça que as atividades que envolvem agentes físicos, químicos ou biológicos, bem como aquelas consideradas perigosas, como os trabalhos com eletricidade, requerem protocolos específicos de segurança. “A avaliação prévia da atividade a ser executada é fundamental”, orienta.

Um dos principais desafios para implementar uma cultura de segurança, segundo Thiago Senra, é a resistência a mudanças e a falta de prioridade dada à segurança no dia a dia. Ele ressalta que a conscientização só será possível com treinamentos regulares, comunicação clara e envolvimento de toda a comunidade universitária – tanto de gestores quanto de trabalhadores – em ações práticas e contínuas de prevenção.

Segundo a Lei nº 8.213/1991, **acidente de trabalho** é aquele que **ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa**, provocando lesão corporal ou perturbação funcional. A legislação brasileira também reconhece o acidente de trajeto, aquele que ocorre no deslocamento entre a residência e o local de trabalho.



**Avisar imediatamente sua chefia.**



**Solicite a emissão da Comunicação de Acidente (Pessoal 78).**



**Procure atendimento médico.**



**Siga as orientações médicas.**

# DICAS DE PREVENÇÃO

- ✓ Use sempre os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adequados.
- ✓ Respeite as normas e procedimentos de segurança.
- ✓ Mantenha o ambiente de trabalho limpo e organizado.
- ✓ Participe de treinamentos e capacitações sobre segurança no trabalho.
- ✓ Informe a chefia sobre qualquer condição insegura no ambiente laboral.
- ✓ Faça pausas regulares para evitar fadiga e reduzir riscos de acidentes.
- ✓ Redobre a atenção durante o deslocamento para o trabalho.

### Consequências físicas e emocionais

O médico do trabalho da Cossbe, Fernando Mesquita, reforça que as consequências de um acidente não são apenas físicas, mas também emocionais. Ele explica que, dependendo da gravidade, o acidente pode gerar incapacidade temporária, parcial ou total, ou até mesmo incapacidade permanente. “Infelizmente, também há casos de óbito.”

Mesquita chama a atenção para os efeitos emocionais que podem ser mais sérios do que as lesões físicas, especialmente quando há sequelas funcionais ou mutilações. “O acidente sempre desperta algum tipo de emoção, a depender de suas consequências e da suscetibilidade individual”, comenta.

Para ele, o acolhimento adequado é essencial na recuperação: “A pessoa acidentada deve ser bem acolhida, orientada e perceber que há um interesse genuíno da equipe em analisar o que causou o acidente, inclusive para prevenir outros eventos”.

## Cossbe Itinerante leva cuidado e escuta à Proinfra

### *Projeto piloto propõe cuidado integral e qualificado*

Cuidar da saúde no ambiente de trabalho exige mais do que exames e consultas: requer escuta, empatia e atenção integral às condições físicas, emocionais e sociais dos trabalhadores. Com esse propósito, a Coordenação de Saúde do Servidor da UFJF (Cossbe) deu início ao projeto piloto Cossbe Itinerante: Cuidando com escuta, acolhimento e orientação, que tem como proposta levar uma equipe multiprofissional aos diversos setores da Universidade.

A ideia do projeto surgiu da atuação contínua da Cossbe junto às unidades da UFJF, sendo potencializada por uma demanda identificada pela equipe da Pró-Reitoria de Infraestrutura (Proinfra). A proposta é realizar visitas in loco com profissionais da Medicina, Enfermagem e Serviço Social, promovendo ações de promoção à saúde diretamente nos locais onde os servidores atuam. “Nosso objetivo é ampliar o cuidado em saúde por meio de escuta ativa e acolhimento humanizado, aproximando a equipe da Cossbe das reais necessidades de quem trabalha nas diversas áreas da Universidade”, destaca a enfermeira Quéren Hapuque.



Foto: Comunicação da Progepe

A primeira ação é voltada aos vigilantes e outros profissionais da Coordenação de Vigilância da Proinfra, grupo que enfrenta desafios específicos relacionados à rotina, ao estresse e às condições físicas da atividade. Além das dimensões clínicas, o projeto também busca identificar questões emocionais e sociais que impactam a saúde dos servidores. A assistente social Sabrina Barra explica que muitos trabalhadores enfrentam sobrecarga emocional, preocupações familiares e inseguranças relacionadas ao trabalho.




O projeto-piloto tem etapas definidas, começando com o planejamento e o contato com a unidade, seguido da visita técnica e atendimento individualizado. A equipe também realiza encaminhamentos, orientações e um retorno posterior para avaliação dos desdobramentos. A proposta é que outras unidades da UFJF também recebam ações semelhantes. [Confira a matéria na íntegra no site da Progepe.](#)

# Atestado web: praticidade via SouGov.br

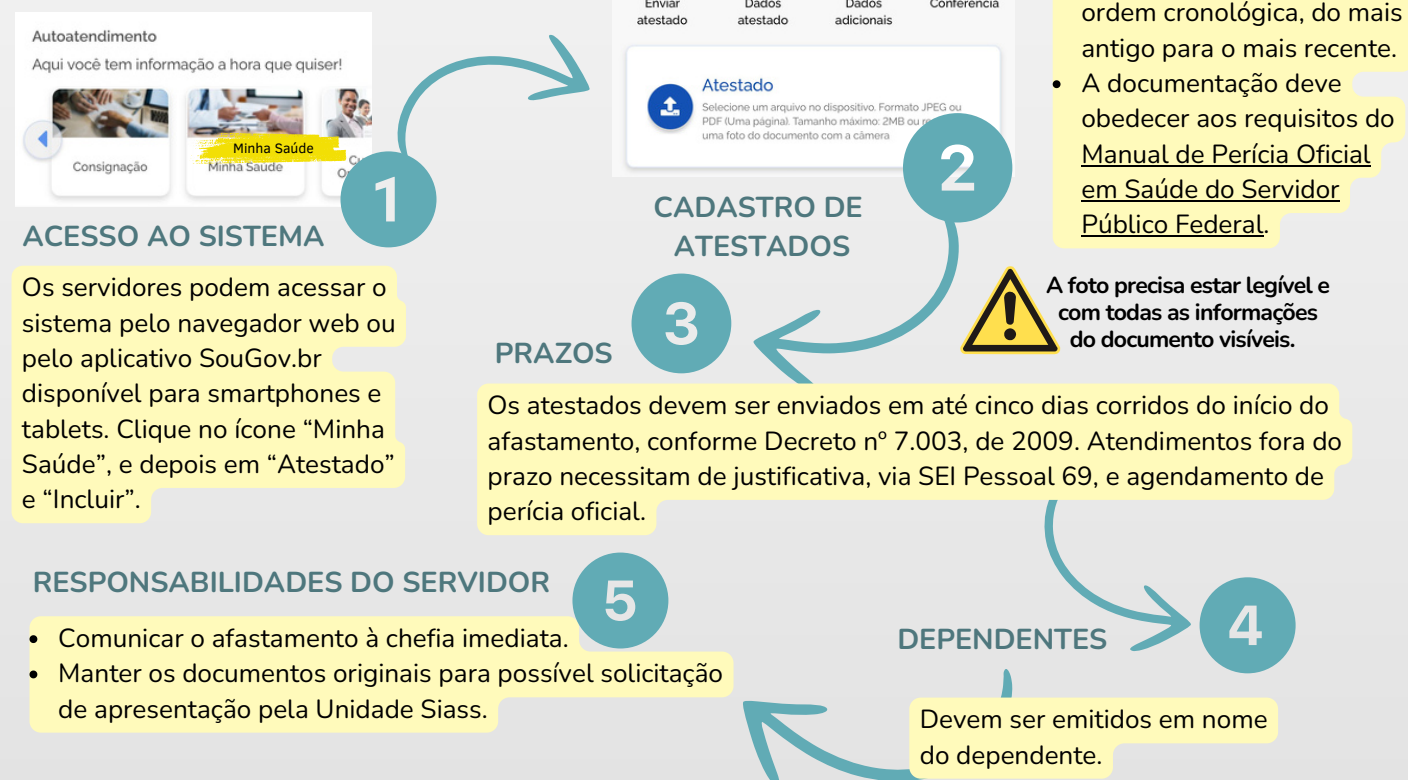
## Confira guia para envio de atestados médicos e odontológicos

Desde 2022, conforme estabelece o Decreto nº 11.255, os servidores devem utilizar a plataforma SouGov.br para o envio de atestados médicos e odontológicos, no prazo de cinco dias corridos, contado da data do início do afastamento do servidor. A funcionalidade é uma maneira prática e eficiente para o envio de atestados de saúde, eliminando a necessidade de deslocamento até o órgão ou unidade Siass. Apenas os servidores cedidos ou anistiados devem continuar enviando os documentos via e-mail [siass@ufjf.br](mailto:siass@ufjf.br).

### Benefícios do Atestado web:

-  **PRATICIDADE:** Envie diretamente pelo aplicativo ou navegador web.
-  **ACOMPANHAMENTO:** Consulte todos os atestados enviados e acompanhe o status de cada solicitação.
-  **ECONOMIA DE TEMPO:** Não é necessário comparecer fisicamente ao órgão para entregar atestados.

### Como utilizar o Atestado web:



### Tutorial completo no SouGov.br

Para orientação detalhada sobre como incluir e enviar atestados no SouGov.br, acesse o tutorial completo neste link: [Como incluir atestado de saúde no aplicativo SouGov.br](#).

### EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

PRODUÇÃO DE PAUTA: Karina Meirelles, Sabrina Barra, Leandra Duarte e Comunicação da Progepe

EDITORIAÇÃO: Comunicação da Progepe

COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte

GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz

GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GerSaúde): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | [siass@ufjf.br](mailto:siass@ufjf.br) | [ufjf.br/progepe](http://ufjf.br/progepe)