

YOGA E SAÚDE PROMOVE BEM-ESTAR PARA SERVIDORES

Iniciativa integra o Programa para Qualidade de Vida no Trabalho da UFJF

Um espaço de convivência, reflexão e cuidado integral. É com esse propósito que nasceu o projeto Yoga e Saúde, vinculado ao Programa para Qualidade de Vida no Trabalho (PRÓ-VIDA) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). A iniciativa é conduzida pela enfermeira da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE), Fernanda Mazzoni, que também é instrutora das aulas.



Foto: Comunicação da PROGEPE

Segundo ela, o projeto surgiu a partir de sua pesquisa de doutorado, que avaliou os efeitos das práticas de yoga na saúde do trabalhador. “A partir dos benefícios observados no estudo, propus o projeto para a coordenação, que o considerou alinhado aos objetivos do PRÓ-VIDA, apoiando-o desde então”, contextualiza. Com foco no autocuidado e nas práticas integrativas em saúde, o Yoga e Saúde busca contribuir para o bem-estar físico e mental dos participantes. Além de exercícios que envolvem força, alongamento e respiração, a prática também propõe reflexões sobre o modo de viver e de lidar com o sofrimento.



Aberto a todos os trabalhadores vinculados à UFJF, o projeto conta com a participação de técnico-administrativos, docentes — ativos e aposentados — e também de terceirizados. As inscrições para o projeto são de fluxo contínuo e podem ser realizadas pelo e-mail saudedotrabalhador.ufjf@gmail.com. As aulas acontecem todas às segundas-feiras, em duas opções de horário: das 7h30 às 8h30 ou das 9h às 10h, no salão de dança e artes marciais que fica no segundo andar do Complexo Esportivo da Faculdade de Educação Física e Desportos – campus da UFJF.

AINDA NESTA EDIÇÃO

- **REMOÇÃO POR MOTIVO DE SAÚDE**

Conheça as principais normativas sobre este benefício.

Bem-estar físico e mental

Dentre os benefícios das aulas, estão o fortalecimento muscular, a melhora da flexibilidade e da postura, o equilíbrio emocional e o desenvolvimento da consciência corporal. “O yoga vai além dos efeitos terapêuticos. Ele contribui para o bem-estar físico e mental, fortalece o sistema imunológico e favorece o autoconhecimento e a sensação de vitalidade.”



Durante a pandemia, o grupo encontrou novas formas de manter as práticas. “Criamos um canal no YouTube – @yogaesaudeufjf3020 – para que as pessoas pudessem continuar praticando em casa. A experiência nos surpreendeu porque, mesmo à distância, os participantes relataram benefícios e adesão constante”, relembra a instrutora. O canal segue ativo, com mais de 60 práticas completas gravadas e disponíveis gratuitamente.

Com mais de 19 anos de atuação na UFJF, a enfermeira reforça o significado pessoal de conduzir o projeto: “Sinto-me muito afortunada por poder compartilhar o que aprendi ao longo da vida e seguir aprendendo com cada participante. Desconfio que tenho muito mais aprendido do que ensinado”, diz.

Em sua perspectiva, as práticas de yoga têm potencial de transformar o ambiente de trabalho, promovendo relações mais saudáveis e um clima organizacional mais harmonioso. “O yoga extrapola os limites do tapetinho e pode contribuir no modo como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com o coletivo. Ele fornece fundamentos filosóficos que instrumentalizam o indivíduo a repensar seu modo de vida, de trabalho e de lidar com as dificuldades, desenvolvendo habilidades de enfrentamento e autogerenciamento”, destaca.

Outras ações

No momento, as aulas não estão abertas aos estudantes ou à comunidade externa, mas Fernanda lembra que há outras iniciativas na Universidade que ampliam esse acesso. “O Núcleo de Estudos em Religiões e Filosofias da Índia (NERFI), coordenado pelo professor Dilip Loundo, está oferecendo práticas de yoga à comunidade, e há também o projeto do PRÓ-VIDA Ponto de Concentração, com práticas de meditação abertas a todos”, comenta.

Outras informações: [Acesse a página do PRÓ-VIDA.](#)

Remoção por motivo de saúde:

Entenda mais sobre este benefício, abordado no primeiro “Fala SIASS”

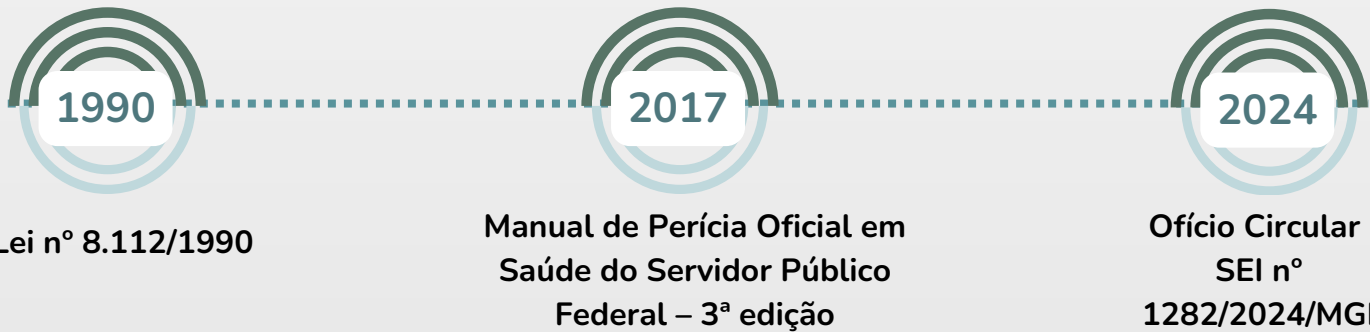
O que não é considerado motivo de remoção

- Dificuldade de transporte ou deslocamento diário
- Interesse pessoal ou conveniência
- Proximidade com familiares por questões não relacionadas à saúde
- Problemas de saúde sem laudo médico oficial
- Condições tratáveis sem necessidade de mudança de local

O que caracteriza a remoção por motivo de saúde

- Laudo médico oficial emitido por serviço público
- Doença grave do servidor, cônjuge ou dependente
- Necessidade de tratamento contínuo indisponível na cidade de lotação
- Proximidade de centro médico especializado
- Comprovação por perícia oficial

PRINCIPAIS NORMATIVAS:



A UFJF também possui uma normativa própria ([Portaria PROGEPE/UFJF Nº 253/2025](#)), que regulamenta os procedimentos de remoção de seus servidores Técnico-Administrativos em Educação.

Confira alguns pontos enfatizados no primeiro encontro “Fala SIASS” do Ministério da Gestão e Inovação (MGI), realizado em julho, sobre a remoção por motivo de saúde:

- A **escolha do novo local de exercício é da administração pública**, desde que atenda à necessidade de saúde;
- É recomendada a **atuação conjunta da junta oficial em saúde com a equipe multiprofissional**;
- A **avaliação** só pode ocorrer com **processo administrativo formal** e não há previsão de redistribuição por motivo de saúde.

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 | ufjf.br/progepe