

COSSBE ITINERANTE TEM RETORNO POSITIVO NA PROINFRA

Iniciativa destacou ações de escuta, acolhimento e prevenção

O projeto-piloto COSSBE Itinerante: Cuidando com escuta, acolhimento e orientação, realizado pela Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE/UFJF), encerrou suas atividades na Coordenação de Vigilância da Pró-Reitoria de Infraestrutura e Gestão (Proinfra) em outubro, com resultados positivos.

Voltada ao acolhimento e à promoção da saúde dos servidores, a iniciativa foi avaliada como um marco na aproximação entre a equipe da COSSBE e os trabalhadores da Universidade. Segundo a médica perita Karina Meirelles, que participou diretamente das ações, o projeto “cumpriu com seus objetivos de promoção da saúde e de escuta ativa dos servidores da vigilância”.



Foto: Comunicação da PROGEPE

As entrevistas individuais permitiram identificar demandas relacionadas à saúde física, mental e social, especialmente em uma população “predominantemente composta por trabalhadores idosos, com comorbidades como hipertensão e diabetes, e que muitas vezes enfrentam jornadas noturnas ou duplas”. A médica ressaltou ainda que a equipe de Vigilância em Saúde atuou “de forma integrada, acolhedora e técnica, garantindo a construção de um espaço de confiança e diálogo”.

Temáticas exploradas

Entre os temas abordados nas rodas de conversa e atividades educativas, saúde do homem, saúde mental, alimentação saudável, controle de hipertensão e diabetes e gestão financeira foram os que despertaram maior interesse. “Muitos servidores expressaram preocupações com o estresse, o sono, a ansiedade e a sobrecarga emocional. As rodas de conversa com psicóloga e residentes de psiquiatria foram especialmente acolhidas, pois abriram espaço para troca de experiências e apoio mútuo.”

A presença de estudantes de Nutrição também contribuiu para o engajamento. “As orientações práticas e acessíveis sobre alimentação, adaptadas à rotina e às condições socioeconômicas dos servidores, foram muito bem recebidas”, acrescenta.

AINDA NESTA EDIÇÃO

• RESTROSPECTIVA 2025

Relembre marcos importantes de ações da COSSBE neste ano.

• ENCERRAMENTO PPEA

Mais uma edição foi concluída. Confira depoimentos de participantes.

De acordo com Karina Meirelles, o impacto mais significativo foi o fortalecimento da consciência sobre autocuidado e prevenção, além da criação de vínculos institucionais a partir da escuta e do acolhimento. “Os servidores se sentiram ouvidos e valorizados, o que melhora o clima organizacional e a adesão a futuras ações da COSSBE”, afirma.

Um dos relatos que mais marcou a equipe foi o de um servidor que refletiu sobre a importância de voltar o olhar para si: “Muitas vezes nos preocupamos em cuidar do outro, mas esquecemos de cuidar de nós mesmos”. Para a médica, o depoimento simboliza o propósito da ação — transformar o cuidado em escuta e empatia, promovendo mudanças reais de comportamento e de percepção sobre a própria saúde.

Ao avaliar o papel da COSSBE, ela reforça que o projeto “materializa a missão da coordenação como espaço essencial de promoção da saúde integral, prevenção e cuidado humanizado dentro da universidade”. A proposta de levar o cuidado aos locais de trabalho concretiza o conceito de saúde ocupacional ampliada, que considera corpo, mente e contexto social.

Encerrando o ciclo de 2025, a ação Cossbe Itinerante já tem previsão de continuidade. “O projeto deverá ter sequência em 2026 e pretendemos ampliá-lo para outros setores em que é perceptível a necessidade”, adianta a médica.

PPEA 2025: Depoimentos que marcam

Relatos de participantes e convidados revelam aprendizados, desafios e a importância da preparação para a aposentadoria



Gostei muito. Foi uma experiência excelente no sentido amplo. As informações abrangeram várias áreas, todas muito importantes para quem vai se aposentar ou já está aposentado. É um grande apoio para quem está vivendo essa fase de transição.

ROBERTO PINHO - Docente do Instituto de Física, aposentou-se durante o PPEA



É fundamental que todos reflitam, desde cedo, sobre como desejam envelhecer. Falar sobre saúde, autocuidado, propósito e qualidade de vida é essencial para construir uma trajetória que culmine em uma velhice mais autônoma, saudável e plena.

LILIAN MARZULLO - Médica perita da COSSBE e cardiologista





A Educação Financeira é um tema essencial na vida de todos. Na preparação para a aposentadoria, é ainda mais importante, pois geralmente ocorre diminuição de renda e aumento de despesas. No programa, abordamos diversos aspectos: o bom uso do dinheiro, a importância de atender primeiro às necessidades e depois aos desejos, e a relevância de acumular e poupar parte da renda para usufruir coisas boas no futuro.

FERNANDO AGRA - Economista da UFJF



O curso foi ótimo e superou minhas expectativas. Foram prestados vários esclarecimentos, e a interação entre os participantes foi muito importante, porque aprendemos e conhecemos realidades diferentes dentro da UFJF. São vivências distintas, e minha única reclamação é que poderia durar mais: mais encontros, mais horas, porque é muito bom.

ANA BERNADETE ROCHA - Auxiliar em administração da Faculdade de Odontologia



Eu procurei o programa inicialmente para entender melhor meus direitos previdenciários e outros aspectos da aposentadoria. Para minha surpresa, tivemos acesso a muitas outras temáticas: psiquiatria, planejamento financeiro e discussões variadas. Achei muito completo. Poderia até ser ampliado, pois, se todos os servidores tivessem esse contato, certamente se preparariam melhor e viveriam de forma mais equilibrada até a aposentadoria, lidando melhor com os desafios diários.

JEAN PAULO ALVIM - Técnico em radiologia do HU



Correspondeu às minhas expectativas, especialmente por ajudar a organizar esse período tão complexo da nossa vida. Depois de tantos anos na mesma rotina e ambiente, poder compartilhar, ouvir os profissionais e confirmar se estamos no caminho certo foi muito importante.

JAQUELINE FRÔNIO - Docente da Faculdade de Fisioterapia



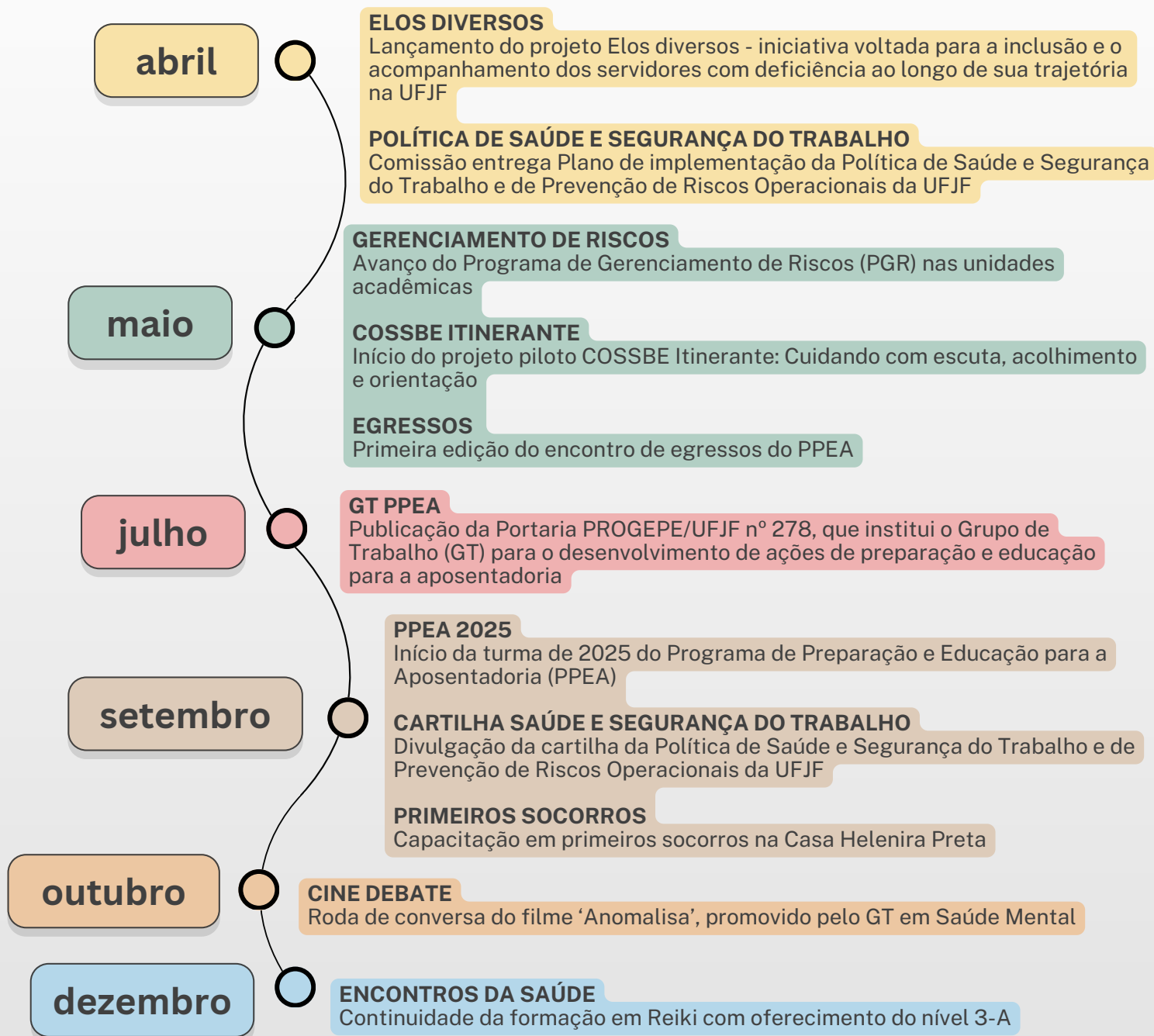
Considero que o programa de aposentadoria representa uma oportunidade singular para que os servidores possam compartilhar dúvidas, anseios sobre uma nova fase de vida que se inicia. Nas discussões dos grupos percebe-se que muitos tem o mesmo temor de que papel/eis precisarão ou poderão ocupar uma vez aposentados, como serem cuidadores de familiares, não saber o que fazer com o tempo livre, insegurança financeira. Por outro lado, as trocas com outros colegas permitem que muitos percebam outros lugares e papéis possíveis.

ANDRÉIA RAMOS - Psiquiatra e docente da UFJF



Retrospectiva da COSSBE 2025

Relembre os principais marcos de ações em Saúde neste ano



Além dos marcos apresentados nesta retrospectiva, a COSSBE mantém ao longo de todo o ano seus projetos e ações contínuas, incluindo as de promoção à saúde do Pró-Vida. [Mais informações estão disponíveis na página da PROGEPE.](#)

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