

## SAÚDE DO SERVIDOR: UMA POLÍTICA PÚBLICA QUE CUIDA DE PESSOAS

*Dados revelam o impacto do SIASS na garantia de direitos e na atenção à saúde dos servidores federais*

O início do ano é um momento oportuno para ampliar o acesso à informação e fortalecer a transparência sobre as políticas públicas voltadas ao cuidado com quem faz o serviço público acontecer. Nesta edição, o informativo Saúde em Dia destaca o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS), política federal executada na UFJF por meio da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE).

Vinculada à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), a Coordenação desempenha um papel essencial na garantia de direitos e na atenção à saúde não apenas dos servidores da Universidade, mas também de trabalhadores de 16 órgãos federais de Juiz de Fora e região.

“Mais do que um espaço de avaliação pericial, o SIASS/UFJF atua como uma rede de proteção à saúde do servidor, assegurando direitos, orientando decisões administrativas e contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e humanos”, afirma o gerente de Saúde do Trabalhador, Paulo Sérgio Pinto.

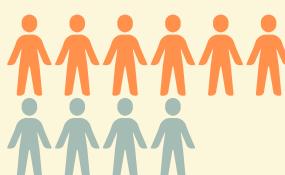
### Uma política pública que impacta vidas

Somente em 2025, a Unidade SIASS/UFJF realizou cerca de duas mil perícias e avaliações, atendendo servidores da Universidade e também de outros órgãos federais da região. Os dados foram extraídos do Portal SIAPENet, no período de 1º de janeiro de 2025 a 31 de dezembro de 2025.

### SIASS em números

**1.936**

perícias realizadas  
(UFJF e outros órgãos)



**60%**

1.169 perícias oficiais  
de servidores da UFJF

**30.096**

dias de licença  
concedidos

**1.279**

atestados médicos  
(dispensados de perícia de acordo  
com a Portaria SGP/SEDGG/ME  
nº 10.671/2022)

**93,3%**

A maioria dos pedidos que passaram  
por perícia médica foram concedidos

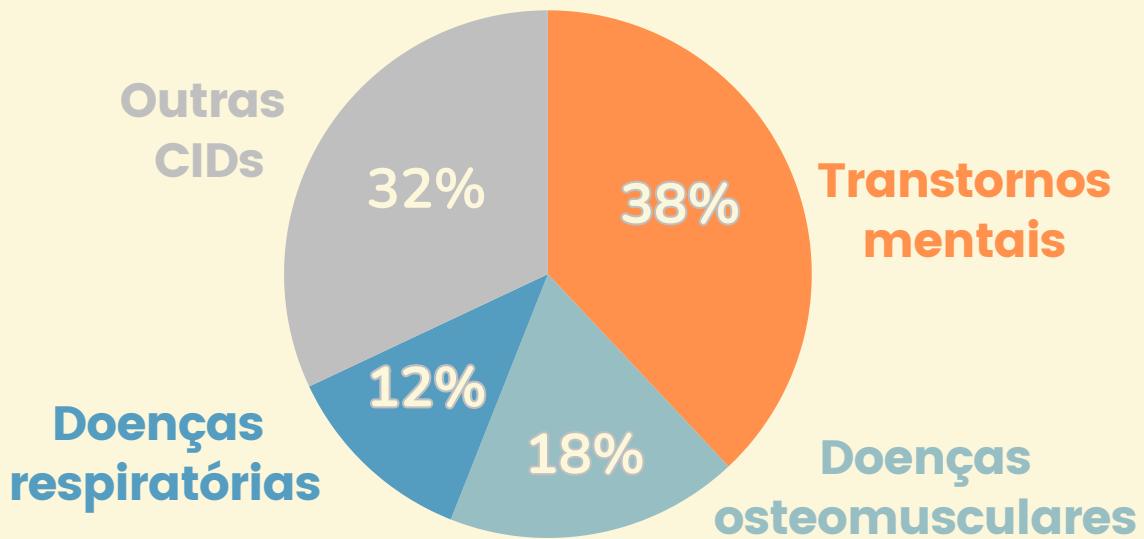
**6,67%**

### AINDA NESTA EDIÇÃO

#### • PERFIL RAFAELA LOPES

Conheça a história no esporte da técnica em Segurança do Trabalho da COSSBE, triatleta de longa distância que participa de provas de Ironman.

Para a médica perita, Gessilene Foine, esses números evidenciam que o trabalho pericial é, acima de tudo, um instrumento de garantia de direitos, sempre orientado pela legislação federal, por critérios técnicos e pela análise cuidadosa de cada situação apresentada.



Os dados dialogam com estudos nacionais sobre o adoecimento no serviço público e reforçam a importância de políticas contínuas de promoção da saúde mental, prevenção de riscos e melhoria das condições laborais.

Além das licenças por motivo de saúde, o SIASS/UFJF também responde por outras avaliações fundamentais para a vida funcional e previdenciária dos servidores:

### **Saúde do servidor: um olhar integral**

Para além da perícia médica, o SIASS integra um conjunto mais amplo de ações desenvolvidas pela COSSBE, que atua também nas áreas de: prevenção de danos ou agravos à saúde: vigilância em saúde e promoção à saúde do servidor. A equipe multiprofissional reúne médicos peritos, profissionais de saúde do trabalhador, assistentes sociais, psicólogos, engenheiros de segurança, enfermeiros, técnicas em enfermagem, técnicos em segurança do trabalho, médicos do trabalho e assistentes em administração.

"Essa atuação integrada permite compreender o adoecimento não apenas como um evento individual, mas também como um fenômeno relacionado às condições de trabalho, às trajetórias profissionais e ao contexto institucional", observa a assistente social Sabrina Barra.

### **Outras avaliações em 2025:**

- 114 isenções de imposto de renda para aposentados;
- 50 licenças por acidente de trabalho;
- 25 avaliações da necessidade de horário especial para servidor ou dependente com deficiência;
- 33 afastamentos por perícia odontológica;
- 419 avaliações para tratamento excepcional e trancamentos de curso ou disciplina de graduandos e pós-graduandos;
- Avaliações para aposentadoria e reversão por incapacidade permanente.

As avaliações para tratamento excepcional e trancamento de curso de estudantes de graduação e pós-graduação atende uma demanda das pró-reitorias de Graduação (PROGRAD) e de Pós-Graduação e Pesquisa (PROPP), apoiando a permanência acadêmica em situações de adoecimento.

## Perfil Rafaela Lopes: entre capacetes, EPIs e longas distâncias

*Como o esporte pode se tornar um hábito saudável, na experiência da técnica da COSSBE*

Energia, disciplina e constância são palavras que ajudam a definir Rafaela Lopes, técnica em Segurança do Trabalho da COSSBE/UFJF. Fora do ambiente profissional, essas mesmas características a acompanham em outra paixão que atravessa sua história desde a infância: o esporte. Mais do que uma prática de lazer, a atividade física se tornou, ao longo dos anos, um eixo que estrutura sua rotina, saúde e forma de encarar a vida.

Desde muito cedo, Rafaela esteve em movimento. Ainda criança, aprendeu a nadar por uma questão de sobrevivência, mas logo foi conhecendo outras modalidades: balé, vôlei, ginástica rítmica, dança, corrida e bicicleta.

Na vida adulta, no entanto, os estudos e o trabalho a afastaram temporariamente do esporte — uma pausa que durou até os 25 anos, quando a corrida marcou seu retorno ao movimento. Ao ingressar no serviço público na Universidade, ela voltou à natação por meio de um projeto institucional.

### Disciplina, rotina e equilíbrio

Com o tempo, a atividade física deixou de ser apenas lazer e passou a integrar sua vida de forma estruturada. “Sempre gostei de participar de competições e, à medida que fui treinando, percebi meu potencial”, relata. Com isso, Rafaela passou a adotar uma rotina de treinos planejada, com acompanhamento profissional. A disciplina aplicada nos estudos para o concurso público foi a mesma levada para o esporte: respeito ao corpo, paciência com os processos e valorização de cada etapa do treinamento.

Hoje, embora a natação siga tendo um lugar especial em sua história, o triatlo é sua principal modalidade. Rafaela se dedica a provas de longa distância, como o Ironman 70.3 e o Ironman, que combinam natação, ciclismo e corrida em desafios que exigem resistência física, emocional e mental.

Conciliar treinos intensos com a atuação profissional na COSSBE exige organização, planejamento e definição clara de prioridades. Rafaela treina majoritariamente pela manhã e trabalha no período da tarde — uma dinâmica possível graças à jornada de trabalho flexibilizada da UFJF, que ela destaca como fundamental para a qualidade de vida dos servidores.

Ainda assim, o equilíbrio não é isento de desafios. O cansaço e a gestão do tempo estão entre os principais obstáculos. “Equilíbrio não é rigidez”, reflete.

“É saber ajustar, ouvir o corpo e respeitar os limites, sem perder o compromisso consigo mesma.” Essa escuta também se reflete nos momentos de redução de carga após provas-alvo, quando o descanso passa a ser parte essencial do treinamento. Para Rafaela, o esporte vai muito além dos resultados: é sobre o processo e sobre quem se constrói ao longo do caminho.

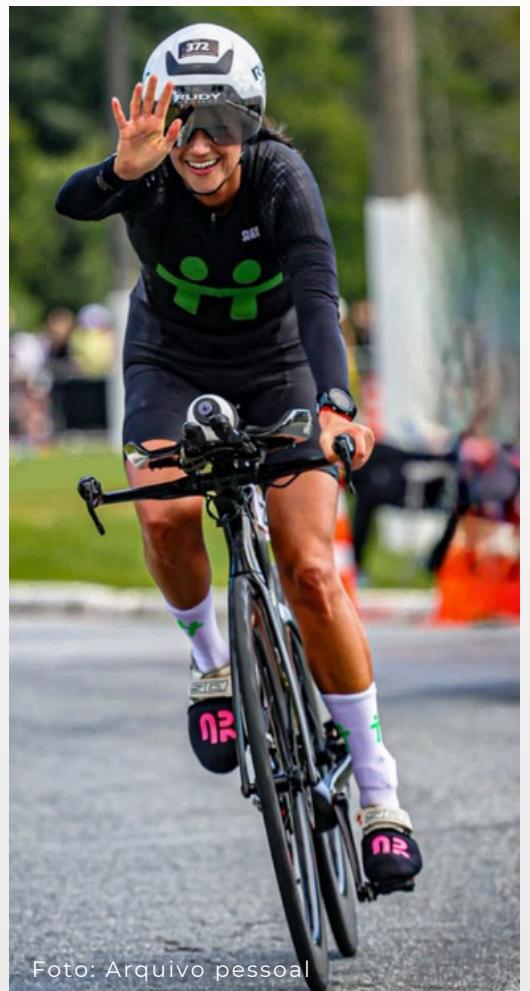


Foto: Arquivo pessoal

Entre as experiências marcantes da sua trajetória estão as provas do circuito Rei e Rainha do Mar, das quais participa desde 2015. Foi no mar aberto que Rafaela se aproximou do triatlo, em competições que exigem respeito à natureza, preparo técnico e controle emocional. Em 2026, três etapas do circuito já fazem parte do seu calendário esportivo.

As provas de longa distância, como o Ironman — que reúne 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,2 km de corrida — simbolizam, para ela, entrega, coragem e resiliência. Rafaela já participou quatro vezes desse tipo de prova e, em uma delas, conquistou a classificação para o Campeonato Mundial de Ironman, em Kona, no Havaí — resultado de anos de dedicação e aprendizado.

“Esse tipo de desafio molda muito quem eu sou. Sou uma pessoa resiliente, que gosta de planejar bem, executar com consistência e não desistir diante das dificuldades — características que o esporte de longa duração desenvolve de forma muito clara”, argumenta.

### **Saúde, trabalho e inspiração**

Os impactos do esporte na saúde física e mental são evidentes: melhora do equilíbrio emocional, redução do estresse, fortalecimento da saúde mental e construção de vínculos sociais. Esses aprendizados também atravessam sua atuação profissional. A disciplina, o foco e a atenção aos detalhes desenvolvidos no esporte refletem diretamente na forma como Rafaela conduz suas atividades na COSSBE e nas relações interpessoais do cotidiano de trabalho.

Para quem deseja iniciar uma prática esportiva em 2026, ela deixa um recado simples e potente: começar sem pressa e sem comparações. “Quando o esporte é ressignificado como cuidado, prazer e qualidade de vida, ele se torna leve e duradouro. Os resultados aparecem — e vão muito além do físico.” Para incentivar a prática de esportes, Rafaela Lopes compartilha um pouco de sua rotina de treinos e competições no perfil [@rafinharun](https://www.instagram.com/rafinharun/).



Fotos: Arquivo pessoal

### **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

EDITORAÇÃO: 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)