

E-BOOK

# Como vai servidor(a)?

TRABALHO, SAÚDE E  
BEM-ESTAR FRENTE AO  
NOVO NORMAL

COORDENAÇÃO DE  
ATENÇÃO À SAÚDE  
DO SERVIDOR



**progep**

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

DIVISÃO DE QUALIDADE DE VIDA  
DIVISÃO DE PERÍCIA MÉDICA  
SERVIÇO ESPECIALIZADO EM  
SEGURANÇA E MEDICINA DO  
TRABALHO

# Como vai servidor(a)?

TRABALHO, SAÚDE E  
BEM-ESTAR FRENTE AO  
NOVO NORMAL

## Apresentação

Anualmente, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEP realiza a Feira do Servidor, evento alusivo ao Dia do Servidor, comemorado em 28 de outubro, onde são apresentados serviços de saúde e atividades culturais aos seus servidores, em parceria com várias unidades internas e externas.

Atipicamente, este ano, em virtude do surto pandêmico, estamos buscando novas alternativas para comemorar esta data tão significativa, em conformidade com as recomendações da Organização Mundial da Saúde, de modo a evitar a disseminação da doença.

Ao longo deste período, temos nos preocupado com o bem-estar dos nossos servidores tendo compartilhado orientações em saúde, por meio dos canais de comunicação disponíveis, para vencermos as dificuldades que nos são impostas pela pandemia, na certeza da superação desse desafio.

Nesse contexto, a PROGEP, por meio da Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor e suas Divisões, vem apresentar o e-book: Como vai Servidor (a)? Trabalho, saúde e bem-estar frente ao novo normal que traz relevantes temas relacionados à prevenção de doenças, especialmente à COVID-19, e acidentes de trabalho, promoção da saúde física e mental, organização da rotina, bem como algumas orientações sobre licença saúde e concessão de adicionais ocupacionais, constituindo uma importante ferramenta para uma busca ativa pela saúde e por seus direitos quando expostos a riscos laborais. Boa leitura a todos(as).

*Marília Cristine Valente Viana*

PRÓ-REITORA DE GESTÃO DE PESSOAS

## SUMÁRIO

- 03** Higiene das mãos e etiqueta respiratória na prevenção da COVID-19
- 07** Cuidados no retorno ao trabalho
- 11** Saúde mental frente ao "novo normal"
- 14** Estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E.
- 18** Abuso de bebidas na pandemia
- 21** Orientações para uma alimentação saudável durante e pós-isolamento social
- 25** Cuidados na prática de atividades físicas
- 28** Como cuidar da voz em tempos de sistema de ensino híbrido?
- 31** Organização de rotina em tempos de pandemia
- 33** Orientações sobre Licença Saúde e Insalubridade/Periculosidade
- 39** Procedimentos em casos de acidente de trabalho



# HIGIENE DAS MÃOS E ETIQUETA RESPIRATÓRIA NA PREVENÇÃO DA COVID-19

---

A prevenção da COVID-19 continua, e para que ela seja efetiva é muito importante a higiene adequada das mãos e o uso da etiqueta respiratória. Saiba mais...

---

FONTES:

Organização Mundial da Saúde  
Ministério da Saúde

# Como lavar as mãos

Uma higiene adequada ajuda a conter a propagação do vírus SARS-CoV-2.

**01**

Molhe suas mãos antes de aplicar o sabão.



**02**

Junte suas mãos e esfregue-as com sabão. Não se esqueça do pulso e dos espaços entre os dedos.



**03**

Lave suas mãos por pelo menos 20 segundos.



**04**

Enxugue suas mãos com uma toalha ou papel limpo e evite esfregar com muita força.



# NÃO DESCUIDE DA Etiqueta Respiratória

---

- ✔ Cuidado com o contato físico com motoristas de táxis, aplicativos, pessoas nas ruas ou em ambientes sem controle de higiene;
- ✔ Priorize cumprimentos com sorrisos e acenos;
- ✔ Ande com os vidros do carro abertos e mantenha as janelas de casa abertas para circulação de ar;



- ✔ Os cuidados com as aglomerações em ambientes fechados devem continuar sendo tomados. Em supermercados, farmácias e lojas, mantenha distância de 2 metros de outras pessoas;
- ✔ Coloque o braço na frente da boca e do nariz quando tossir ou espirrar e evite tocar os olhos, nariz e boca em ambientes públicos;
- ✔ A higienização das mãos e o uso de máscara em ambientes públicos continuam sendo medidas imprescindíveis.





# CUIDADOS NO RETORNO AO TRABALHO

Fique atento(a) às  
orientações do  
Protocolo de segurança  
para retorno das  
atividades presenciais  
administrativas na  
UFMA\*

\*Portaria GR N° 472/ 2020 - MR;

\*Resolução 230-CONSAD, 13 de agosto de 2020;

\*Não se aplica ao Hospital Universitário;

\*As situações não previstas neste Protocolo serão analisadas pela Comissão de Retorno do Trabalho Administrativo, ouvido o COE, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, a Pró-Reitoria de Gestão e Transparência e com anuência do Reitor.

# Medidas de prevenção no ambiente de trabalho

---



- Use máscara nas dependências da UFMA permanentemente;
- Lave as mãos com água e sabão frequentemente ou utilize o álcool em gel 70°;
- Proteja o nariz e a boca ao tossir ou espirrar;
- Evite passar a mão no rosto e fazer cumprimentos com contato físico;
- Evite compartilhar objetos pessoais, comidas, bebidas, itens de cozinha;
- Evite compartilhar objetos de trabalho e os higienize regularmente;
- Recomenda-se evitar o uso de adereços como brincos, relógios, pulseiras, anéis, etc;
- Utilize os veículos oficiais em caráter excepcional, priorizando a ventilação natural;
- Ao usar o banheiro, acione a descarga com a tampa do vaso fechada e lave bem as mãos;



- Os EPI's e outros equipamentos de proteção não devem ser compartilhados durante as atividades e só podem ser reutilizados após higienização;
- Evite tocar diretamente em superfícies com alta frequência de contato (botões, maçanetas, corrimões, etc.);
- Higienize os recipientes, alimentos e sacolas, antes do armazenamento em geladeiras;
- Dê preferência para a circulação de ar natural no ambiente de trabalho;
- Deve-se evitar reuniões presenciais e, quando necessária a realização, manter o distanciamento mínimo de 1,5m (um metro e meio) entre os participantes.



## **ATENÇÃO!**

**Se você estiver no grupo de risco dê preferência para o trabalho remoto (Art. 5º da Resolução 230-CONSAD).**

# Atendimento ao público

---

- O atendimento ao público deve priorizar os meios virtuais, apoiados pelas Tecnologias de Comunicação e Informação (TIC's);
- O atendimento presencial será realizado em condição de exceção, sempre por agendamento prévio, e respeitando o estabelecido neste Protocolo;
- O servidor, ao receber documentos físicos e malotes nos setores, deve higienizar as mãos, antes e depois do manuseio dos mesmos.

## **E se o servidor apresentar os sintomas da COVID-19 ou tiver o diagnóstico comprovado após retorno ao trabalho?**

Comunique à sua chefia imediata. Ela deverá afastar o servidor imediatamente; comunicar à Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (CASS/PROGEP) os dados do servidor afastado, as condições do seu afastamento e a lista de servidores postos em quarentena e requisitar a higienização imediata do setor à Superintendência de Infraestrutura (SINFRA/UFMA).

Os servidores da unidade ou subunidade que tiverem contato com o servidor afastado comprovadamente com a SARS-COV-2/COVID-19 deverão ser postos em quarentena por igual período.



# **CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL FRENTE AO "NOVO NORMAL"**

---

**Saiba como continuar  
cuidando da sua saúde  
mental nesse novo  
contexto.**

---

## **REFERÊNCIA:**

Fundação Oswaldo Cruz; Ministério da Saúde. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Rio de Janeiro: 2020.

# **CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL FRENTE AO NOVO NORMAL**

---

A vivência de uma epidemia pode provocar reações psíquicas e comportamentais diversas como ansiedade, tristeza, irritabilidade, agressividade, tédio, afetando a saúde mental dos indivíduos. Para lidar com essas reações ou minimizá-las é importante tomar algumas medidas. Adiante listamos algumas sugestões:

## **TENHA UMA ROTINA**

Mantenha uma rotina bem próxima a sua rotina habitual, de preferência com os mesmos horários, incluindo tempo para o trabalho, afazeres domésticos, atividade física, auxiliar os filhos em suas atividades escolares, momentos de lazer, etc.

## **CONECTE-SE A PESSOAS**

A interação com amigos e familiares é muito importante por trazer apoio no momento de crise, proporcionar conforto, também descontração e lazer. Nessas interações, busque respeitar as normas de biossegurança vigentes e se sair de casa opte por locais que obedeçam as medidas de higiene e distanciamento necessários.

## **ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física auxilia os processos mentais produzindo substâncias que aumentam a sensação de bem-estar e a consciência corporal.

## **BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL**

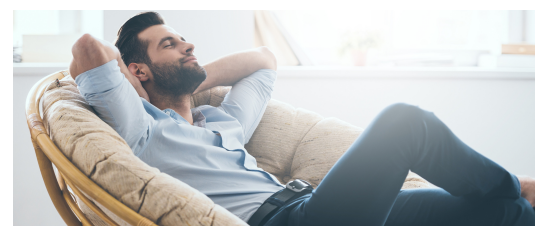
Procure apoio profissional em caso de sofrimento intenso; complicações associadas (por exemplo, conduta suicida); comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano; dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho; problemas coexistentes como alcoolismo ou outras dependências; depressão, psicose e transtorno por estresse pós-traumático; quadros graves que requeiram atenção especializada.

## **EVITE AS DROGAS**

Evite formas errôneas de lidar com o estresse como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas.

## **RELAXE**

Exercícios de relaxamento e meditação podem auxiliar no momento de estresse ou ajudá-lo conectar-se consigo mesmo.





# ESTRATÉGIA A.C.A.L.M.E.-S.E.

---

**Uma ferramenta para a  
redução dos estados de  
ansiedade/angústia.  
Conheça e pratique.**

---

#### REFERÊNCIAS:

Espaço Konsenti. Dicas para manter a saúde mental durante o "isolamento" – Corona Vírus(COVID-19). Disponível em <<https://www.ufsm.br/.../2020/03/Sa%C3%BAde-mental-COVID.pdf>> Acesso em 8 de julho de 2020;

GRAPEME Grupo de Apoio ao Estudante. Faculdade de Ciências Médicas. UNICAMP. Disponível em: <<https://www.fcm.unicamp.br/.../files/2019/page/acalme-se.pdf>> Acesso em 07 de julho de 2020;

RANGÉ, Bernard. Tratamento cognitivo-comportamental para o transtorno de pânico e agorafobia: uma história de 35 anos. Estudos de Psicologia I Campinas I 25(4) I 477-486 I outubro - dezembro 2008. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a02v25n4.pdf>> Acesso em 8 de julho de 2020.

# ESTRATÉGIA A.C.A.L.M.E.-S.E.

---

No combate à pandemia de Covid-19 muitas medidas de proteção ainda estão sendo adotadas. Mesmo com o retorno de várias atividades, diversas mudanças de comportamento são exigidas. Muitos ainda enfrentam o medo de adoecer ou de que a doença acometa algum de seus familiares. Essas condições podem gerar preocupação, ansiedade, medo, angústia, pânico, etc. Nesse contexto, uma ferramenta simples e muito efetiva é a Estratégia A.C.A.L.M.E-S.E que consiste em passos graduais para a redução significativa dos estados de ansiedade e angústia. Cada letra da palavra ACALME-SE corresponde a um passo para chegar a um estado de menor ansiedade e alívio dos sintomas. Conheça e pratique!

A utilização dessa estratégia não substitui o acompanhamento por um profissional da saúde mental. Se você sofre com ansiedade e/ou crises de pânico deve iniciar um tratamento especializado.

# A

## **ACEITE SUA ANSIEDADE**

Concorde em receber suas sensações de ansiedade/angústia. Mesmo que lhe pareça absurdo no momento. Substitua seu medo por aceitação, não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com ela.

# A

## **AJA COM A SUA ANSIEDADE**

Aja como se você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade/angústia. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as coisas, mas mantenha-se ativo(a)!

## **Siga os passos a seguir:**

# C

## **CONTEMPLA AS COISAS A SUA VOLTA**

Evite ficar olhando para dentro de você e para o que sente. Olhe fora de si mesmo. Descreva para si o que observa no exterior. Isto ajuda a afastar-se de sua observação interna. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá.

# L

## **LIBERE O AR DOS PULMÕES**

Bem devagar, respire calmamente, inspirando o ar pelo nariz (contando até três), prenda a respiração (conte novamente até três) e expire longa e suavemente pela boca (contando até seis). Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e contraindo-o ao expirar. Ao exalar, deixe o ar sair lentamente pela boca.



# M

## **MANTENHA OS PASSOS ANTERIORES**

Repita cada etapa anterior, passo a passo. Continue a aceitar sua ansiedade/angústia, a contemplar o exterior, a agir com sua ansiedade e a respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável.

# E

## **EXAMINE SEUS PENSAMENTOS**

Examine o que você está dizendo para si mesmo(a) e reflita racionalmente sobre seus pensamentos: você tem provas de que o que está pensando é verdade? Há outras maneiras de entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: estar ansioso(a) é desagradável, mas passará.

# S

## **SORRIA, VOCÊ CONSEGUIU!**

Você merece todo o crédito e reconhecimento por ter conseguido se tranquilizar e superar este momento.

# E

## **ESPERE O FUTURO COM ACEITAÇÃO**

Evite o pensamento fantasioso de que nunca mais sentirá ansiedade/angústia. Ela é necessária e acomete todos os seres humanos. Esperando a ocorrência de ansiedade/angústia no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.



# ABUSO DE BEBIDAS NA PANDEMIA



Durante a pandemia, é essencial que as pessoas que precisam de ajuda, devido ao abuso de álcool, obtenham o apoio de que necessitam. Se você ou uma pessoa próxima estiver passando por isso, pense no seguinte:

---

Fonte:  
Organização Mundial da Saúde

# ABUSO DE BEBIDAS NA PANDEMIA

---

O uso de bebida alcoólica compromete o sistema imunológico da pessoa, além de deixá-la mais vulnerável a outras situações de risco, principalmente durante a pandemia.

A situação atual é uma oportunidade única para deixar de beber, pois diversos gatilhos e situações de pressão do grupo, como festas, reuniões de amigos, restaurantes e clubes, são (por necessidade) evitáveis.



Você poderá obter ajuda no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS-AD) ou entrando em contato pelo número 3236-4741 e, ainda, através dos grupos Alcoólicos Anônimos pelos telefones: 3222-4050 / 99984-2846.

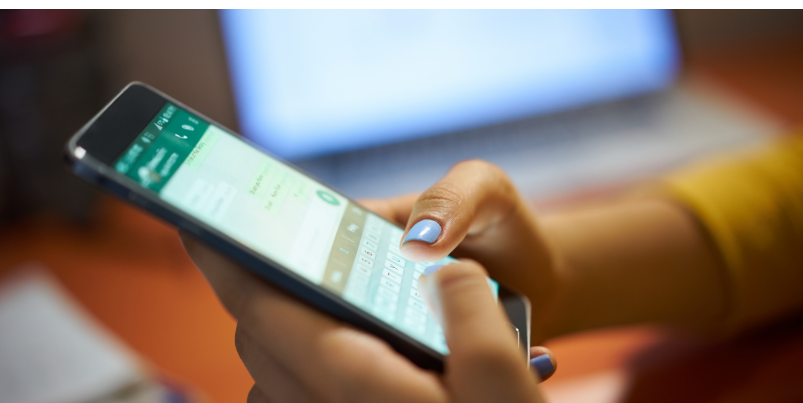
Crie um sistema de companheirismo e autossuporte com alguém de confiança e procure ajuda extra, caso necessário, como: aconselhamento, intervenções e grupos de apoio.

# ABUSO DE BEBIDAS NA PANDEMIA

---


Pratique o distanciamento físico, mas não se isole socialmente: ligue, envie mensagens de texto e/ou escreva para os amigos, colegas, vizinhos e familiares. Use formas novas e criativas de se conectar com os outros sem ter contato físico de verdade.

Evite os gatilhos e fatores desencadeantes do consumo de álcool na televisão e nas mídias com comercialização e propagandas generalizadas do álcool; tome o cuidado de evitar links para redes sociais patrocinados pela indústria do álcool.



Tente manter ao máximo sua rotina diária; enfatize as coisas que você pode controlar e tente manter o equilíbrio, por meio de exercícios diários, hobbies, técnicas de relaxamento mental, por exemplo.

Se você contrair a infecção da COVID-19, discuta seu consumo de álcool com profissionais de saúde para que possam tomar as decisões mais apropriadas em relação ao seu estado de saúde.



# ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, DURANTE E PÓS- ISOLAMENTO SOCIAL

---

Mais do que nunca, uma alimentação equilibrada e bem balanceada faz-se fundamental para o bem-estar físico e mental dos indivíduos. Por isso, fique atento(a) às dicas que virão a seguir.

---

As orientações nutricionais são da Dra. Alessandra Gaspar Sousa, Nutricionista e Doutora em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília - UnB.

# ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE E PÓS-ISOLAMENTO SOCIAL

1

Prepare as refeições principais de forma equilibrada: leve em consideração o equilíbrio dos nutrientes, alimentos preferidos, métodos de cocção e habilidades de preparação, além do tempo e energia que terá para produção das refeições;



2

Coma com regularidade e com atenção: realize as refeições diárias em horários semelhantes e evite "beliscar" nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outras atividades;



3

Refeições feitas em horários semelhantes todos os dias, consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que necessário;



Coma em ambientes apropriados: procure comer sempre à mesa, em local limpo, confortável e tranquilo. As características do ambiente influenciam a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer de desfrutar da alimentação, já que ajudam a nos concentrar no ato de comer;

4



Sempre que possível, prefira comer na companhia de familiares. Procure compartilhar as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições, assim como desenvolver, exercitar e partilhar as habilidades culinárias, uma oportunidade para cultivar e fortalecer laços entre pessoas;

5



6

Faça boas escolhas alimentares: faça dos alimentos in natura ou minimamente processados (como grãos, raízes, legumes, tubérculos, frutas, leite, ovos, peixes e carnes) a base de sua alimentação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições;



**7**

Limite o consumo de alimentos processados (alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos com farinha de trigo, levedura, água e sal) e evite o consumo de alimentos ultraprocessados (embutidos, biscoitos recheados, salgadinhos de "pacote", refrigerantes e macarrão "instantâneo");



**8**

Beba mais líquidos: além de ter grande importância para o funcionamento do corpo, a hidratação é fundamental para a manutenção da saúde e recuperação, em caso de doença. Portanto, fique atento ao consumo diário de água, principalmente em dias quentes. Não substitua água por refrescos, refrigerantes, bebidas lácteas e bebidas açucaradas de forma geral.







# CUIDADOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

---

**Conheça as principais recomendações de cuidados para prática de atividades físicas em casa, ao ar livre e nas academias.**

---

FONTES:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/06/02/intensidade-aquecimento-postura-cuidados-para-treinar-em-casa-sem-lesao.htm>;

[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2020/05/11/interna\\_ciencia\\_saude,853727/reabertura-de-academias-infectologistas-explicam-os-cuidados-necessar.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2020/05/11/interna_ciencia_saude,853727/reabertura-de-academias-infectologistas-explicam-os-cuidados-necessar.shtml);

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/coronavirus-servico/noticia/2020/05/cuidados-necessarios-para-praticar-exercicio-fisico-de-mascara-ao-ar-livre-cka72r87l0030015n26ggzfgf.html>

# CUIDADOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM CASA

## ROTINA DE TREINO

1 Estabeleça horários para seus treinos em casa. Para os iniciantes, de duas a três vezes é o suficiente. Para quem já treinava regularmente pode manter a frequência de quatro a seis vezes por semana.

## PREPARE O AMBIENTE

2 Escolha um lugar tranquilo e retire objetos ao redor para não esbarrar. Coloque seu aparelho eletrônico em um lugar que você consiga acompanhar os exercícios. Substitua o colchonete por uma toalha, se for o caso.

## ROUPAS ADEQUADAS

3 Utilize roupas confortáveis que lhe proporcionem mobilidade e possibilitem a transpiração durante o treino. Coloque o tênis se a prática exigir.

## RESPEITE SEU LIMITE

4 Faça os exercícios que você conseguir, respeitando os limites do seu corpo. Se você é iniciante comece com treinos leves, observando atentamente a postura durante a execução do movimento.

## CUIDE-SE

5 Hidrate-se. Faça alongamentos antes e depois do treino. Trabalhe a respiração. Observe atentamente as instruções do(a) professor(a). Escolha aplicativos ou sites com treinos orientados por profissionais de educação física. Mexa-se com responsabilidade!

# CUIDADOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE E NAS ACADEMIAS

---

## USO DA MÁSCARA

- Não retirar a máscara e evitar tocá-la;
- Escolha máscaras de tecidos leves para facilitar a respiração;
- Leve mais de uma máscara e troque quando ficar molhada ou se ultrapassar as duas horas recomendadas para a máscara de pano.

## DISTANCIAMENTO

Se possível, prefira fazer atividades físicas sozinho (a) e respeitando o distanciamento físico.

## ANTES DE SAIR DE CASA E AO RETORNAR

Lavar as mãos antes de sair de casa, ao chegar ao local e assim que voltar para casa.

## NAS ACADEMIAS

Lembrar da proteção básica, como máscaras, limpeza dos aparelhos e higienização das mãos. Siga outras orientações do local.

## ESTADO DE SAÚDE

Evitar se exercitar em caso de febre, tosse ou dificuldade para respirar.



# COMO CUIDAR DA VOZ EM TEMPOS DE SISTEMA DE ENSINO HÍBRIDO?

Dicas e orientações  
para preservar a saúde  
vocal do(a) professor(a).

---

Fonte:  
Sociedade Brasileira de  
Fonoaudiologia

# COMO CUIDAR DA VOZ EM TEMPOS DE SISTEMA DE ENSINO HÍBRIDO?

1

## BEBA ÁGUA DURANTE A AULA

Com o corpo hidratado a emissão vocal fica mais suave e com menor esforço.



2

## REALIZE AQUECIMENTO VOCAL

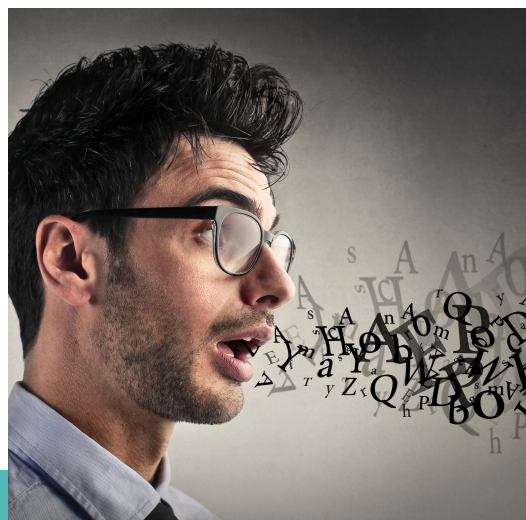
Exercícios como gargarejos sonorizados e vibração de língua/lábios podem ajudar. Consulte um(a) fonoaudiólogo(a).



3

## ARTICULE BEM AS PALAVRAS

Mas nada de exageros! Entonação de voz mais rica também pode ajudar a diminuir as chances de fadiga vocal.



4

## **OBSERVE SUA POSTURA CORPORAL**

Posturas inadequadas geram tensão muscular, o que pode dificultar a produção vocal.



5

## **FAÇA PAUSAS**

Tenha momentos de repouso mesmo no ambiente virtual. Isso ajuda na manutenção da qualidade vocal após longos períodos de uso.



6

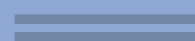
## **OBSERVE SUA VOZ COM O USO DA MÁSCARA**

A máscara pode levar a umaumento do volume da voz, o que pode levar ao abuso vocal. Esteja atento(a) aos sinais de abuso e diminua o volume da voz.





# ORGANIZAÇÃO DE ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA



Confira a seguir  
algumas dicas para  
melhorar a sua rotina,  
favorecendo o seu  
bem-estar.

---

Fonte:  
Coffito (Conselho Federal de  
Fisioterapia e Terapia ocupacional)

# ORGANIZAÇÃO DE ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA

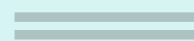
A pandemia mudou a rotina de todos. Um dos efeitos da quarentena é a desorientação das atividades diárias, causando assim dificuldade em manter a concentração, aumento do cansaço físico e mental, gerando estresse e outros transtornos emocionais. A seguir, confira dicas para que a ocupação do tempo ocorra de forma estruturada.







# ORIENTAÇÕES SOBRE LICENÇA SAÚDE E INSALUBRIDADE/ PERICULOSIDADE



**Tire suas dúvidas sobre  
como solicitar licença  
saúde, adicional de  
insalubridade ou  
periculosidade.**

---

Fontes:  
Lei 8.112/1990  
Guia do Servidor UFMA

# COMO DAR ENTRADA NA SUA LICENÇA SAÚDE

Em virtude da pandemia a Divisão de Perícia Médica está recebendo as demandas de licença médica por meio do e-mail: [pericia.progep@ufma.br](mailto:pericia.progep@ufma.br), devendo conter as seguintes informações:

## DADOS PESSOAIS E DE SAÚDE

- Nome completo, CPF e telefone de contato;
- Data de início e tempo de afastamento proposto;
- Histórico resumido e objetivo dos sinais e sintomas da doença acometida.

O e-mail deverá ser encaminhado com cópia para a chefia imediata OU informar que a mesma está ciente do afastamento proposto.

O servidor deve utilizar, preferencialmente, o seu e-mail institucional ou particular. Evite e-mails de terceiros.

Cada mensagem enviada deve corresponder à demanda de um único servidor.



Quando necessária, a perícia presencial será previamente agendada, de forma a evitar aglomeração de servidores no setor.

O servidor será comunicado com antecedência da data e hora de atendimento, devendo comparecer com a documentação médica original e fazendo uso de proteção individual (máscara).

As perícias/juntas presenciais estão acontecendo na Unidade SIASS -Ministério da Saúde, localizada no Jaracaty Shopping (Av. Prof. Carlos Cunha, 3000 - Jaracaty).

# PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE INSALUBRIDADE/PERICULOSIDADE

1. Quais adicionais ocupacionais ou gratificações podem ser concedidos aos Servidores Públicos Federais, quando expostos aos respectivos riscos laborais?

**Adicionais:** *Insalubridade, periculosidade, irradiação ionizante; gratificações: por trabalhos com Raios-X ou substâncias radioativas.*

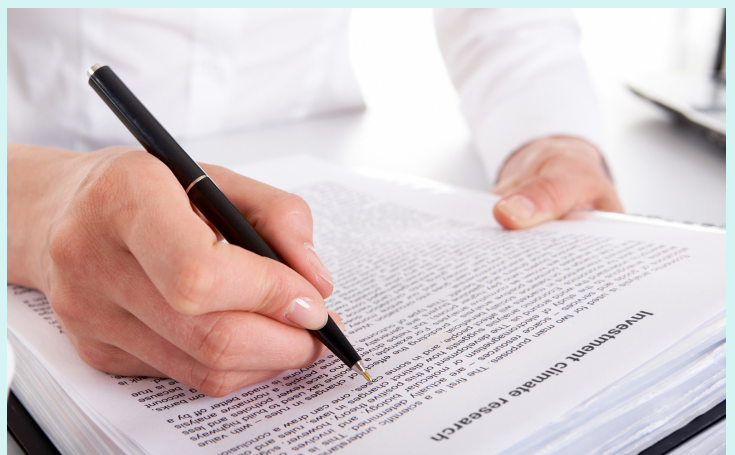
3. Após a solicitação do Adicional junto a Divisão de Expediente, Protocolo e Arquivo (DEPA), o que deve fazer ainda servidor requerente?

**Aguardar a visita do Técnico do SESMT (Técnico de Segurança e/ou Engenheiro de Segurança) no seu posto de trabalho, a fim de verificar se as atividades desempenhadas pelo(a) servidor(a) correspondem às descritas na Ficha de Segurança N° 03.**

2. Como o servidor deve proceder caso queira solicitar o adicional de insalubridade ou periculosidade?

**Solicitar abertura de processo junto a Divisão de Expediente, Protocolo e Arquivo (DEPA), com as seguintes documentações:**

- **requerimento padrão devidamente preenchido pelo servidor e assinado pelo chefe imediato;**
- **ficha de segurança n° 3 e atestado de efetivo exercício profissional, ambos obrigatoriamente carimbados e assinados pelo servidor e pelo seu chefe imediato.**



4. Poderá ser concedido adicional ocupacional aos servidores ocupantes de cargo de direção, de chefia ou assessoramento?

***Pela legislação vigente (orientação normativa nº 04 de 14/02/2017) não poderá; entretanto, se o(a) servidor(a), mesmo ocupando o cargo de chefia, realiza atividades de campo e/ou operacional, expondo-se ao risco da função de forma habitual, o referido adicional lhe é devido.***



5. Por que há diferença do adicional de insalubridade ou periculosidade pago aos servidores que laboram na EBSE RH e na UFMA, os quais realizam as mesmas atividades laborais em um mesmo ambiente e expostos aos mesmos riscos?

***Porque pertencem a regimes diferentes. Enquanto a EBSE RH é regida pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) a UFMA é regida pelo Regime Jurídico Único (RJU).***

6. Quais os percentuais exigidos pela legislação vigente pela EBSE RH e pela UFMA?

***Pela EBSE RH, regida pela CLT, os percentuais são: 40%, 20% e 10%, que devem incidir sobre o salário mínimo. Pela UFMA, regida pelo RJU, os percentuais são: 5%, 10% e 20%, que incidem sobre o salário base.***

7. A gestante/lactante pode permanecer no ambiente de trabalho considerado insalubre ou perigoso?

**Não. A servidora gestante/lactante será afastada das operações que ensejam situações de risco existentes no ambiente de trabalho, devendo, exercer suas atividades em local salubre e em serviço não penoso e não perigoso.**

8. Quando o servidor se afasta por algum motivo, continua recebendo o adicional que lhe é devido?

**Não, pois quando o servidor se afasta do seu ambiente de trabalho, presume-se que não está mais exposto aos mesmos riscos, portanto, o referido adicional será interrompido automaticamente.**



9. Quando o servidor afastado retorna ao seu local de trabalho, o que deve fazer para que o adicional que lhe é devido, seja reimplantado?

**Proceder à abertura de novo processo junto à DEPA, solicitando a reimplantação, com as mesmas documentações que utilizar na solicitação de implantação.**

10. Se o ambiente é considerado perigoso e insalubre de forma simultânea, pode o servidor receber os adicionais de forma cumulativa?

**Segundo a legislação vigente (Orientação Normativa e as Normas Regulamentadoras), os adicionais de insalubridade e periculosidade não são cumulativos.**

11. Um servidor que trabalha realizando suas atividades administrativamente em ambientes hospitalares faz jus ao adicional de insalubridade?

**Não necessariamente. Segundo as normas vigentes, faz jus ao adicional de insalubridade o servidor que estiver exposto a riscos químicos, físicos ou biológicos, desde que comprovado previamente através de uma avaliação qualitativa e/ou quantitativa.**

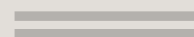


12. O servidor que realiza suas atividades em um ambiente barulhento pode solicitar o adicional de insalubridade ocasionado pelo ruído?

**Sim, seguindo o mesmo procedimento de abertura de processo junto a DEPA. Os técnicos do SESMT, ao tomarem ciência da situação, deverão realizar a avaliação do ruído do ambiente laboral, através da dosimetria de ruído, durante o tempo de 8h de exposição, o que servirá de subsídio para elaboração do laudo de insalubridade ocupacional. Se a medição aferida for igual ou superior a 85 dB, o servidor estará exposto ao risco físico ocasionado pelo fator de ruído, fazendo jus ao adicional de insalubridade.**



# PROCEDIMENTOS EM CASOS DE ACIDENTE DE TRABALHO



**Saiba identificar um acidente de trabalho e como proceder nesses casos em nossa instituição.**

---

Fonte:  
Serviço Especializado em Segurança  
e Medicina do Trabalho - UFMA

# PROCEDIMENTOS EM CASOS DE ACIDENTE DE TRABALHO

---

## O QUE É CONSIDERADO ACIDENTE DE TRABALHO?

É considerado acidente de trabalho aquele que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da instituição, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause morte, perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.





# CLASSIFICAÇÃO DE ACIDENTES

- **ACIDENTE CONSIDERADO LEVE:** sob o ponto de vista da saúde, são aqueles reversíveis, pouco preocupantes ou sem efeitos adversos conhecidos; sob a perspectiva da segurança, são incidentes que demandam somente primeiros socorros;
- **ACIDENTE CONSIDERADO MODERADO:** sob o ponto de vista da saúde, é o acidente que resulta em situações reversíveis preocupantes; sob a perspectiva da segurança, são incidentes sem afastamento (com restrição, com tratamento médico);



- **ACIDENTE CONSIDERADO GRAVE:** sob a visão da saúde ocupacional, resulta em efeitos reversíveis severos; sob a perspectiva da segurança, resulta em incidentes com afastamento;
- **ACIDENTE DE TRAJETO:** acidente sofrido pelo servidor no percurso da residência para o local de trabalho ou deste para aquela, qualquer que seja o meio de locomoção, inclusive veículo de propriedade do servidor desde que não haja interrupção ou alteração de percurso por motivo alheio ao trabalho.

# COMO PROCEDER EM CASO DE ACIDENTE DE TRABALHO?

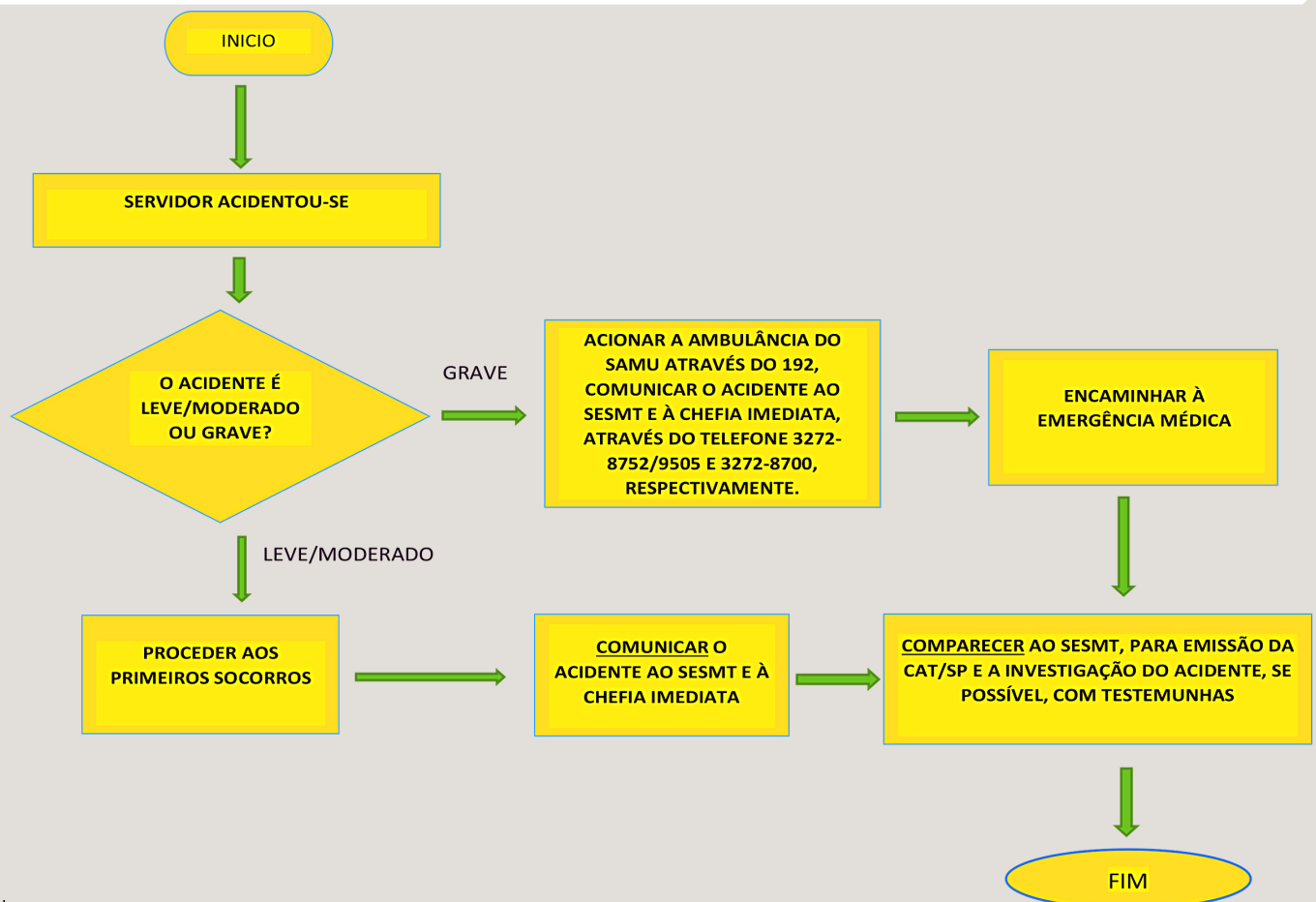
- Servidor (ou representante) deverá comparecer ao SESMT (Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho) para preenchimento da CAT/SP (Comunicação de Acidente do Trabalho do Servidor Público), de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, com relatório preenchido pela chefia imediata descrevendo o ocorrido. O SESMT fica localizado no Campus São Luís, no prédio onde funcionava o antigo HUZINHO.
- Na ocasião deverá ser apresentado os dados do servidor acidentado e, se possível, o contato das testemunhas.

## TELEFONES ÚTEIS

SESMT: 3272-8752 / 9505 || GERAL DA UFMA: 3272-8700

SAMU: 192 || POLÍCIA: 190 || BOMBEIROS: 193

FLUXOGRAMA



# COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR - CASS

MÁRCIA TEIXEIRA MARQUES - Coordenadora  
CARLA MAGALHAES DE SOUZA GASPAR  
LAIS JESSICA DE OLIVEIRA VELOSO

## DIVISÃO DE QUALIDADE DE VIDA-DQV:

ALYNNE VIRGINYA DE QUEIRÓS LIMA-Diretora  
ASSIMEY DE JESUS FERREIRA RIBEIRO CUNHA  
FABIANA DE PADUA DOS SANTOS PEREIRA SILVA  
HELCIANE CARDOSO GOMES PEREIRA  
JOSEILMA DE AZEVEDO GARRIDO  
KARIANE FERREIRA ALVES PEREIRA  
MARIA CLELIA TEIXEIRA BARBOSA  
MONICA ALVES SILVA DE ARAUJO  
THALIANE MAIA SILVA

## DIVISÃO DE PERÍCIA MÉDICA-DPM:

ARNÓBIO ALVES TIMÓTEO-Diretor  
ANNA CYNTIA BRANDÃO NASCIMENTO MANIÇOBA  
CARLA LÚCIA PENHA CARDOSO  
CAROLINA TROVÃO DOS SANTOS BAIMA  
DINORAH FERREIRA OLIVEIRA  
FÁBIO EDUARDO VEIGA LOPES  
CLÁUDIA CASTELLO BRANCO  
MARCOS CÉSAR REIS  
WALBER MIRANDA SILVA

## SERVIÇO ESPECIALIZADO EM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO - SESMT:

LEONARDO TAVARES CÂMARA -Diretor  
CLEONICE RIBEIRO SOUSA  
DOMINGOS ALBINO BESERRA SAMPAIO  
FÁBIO JÚNIOR LIMA DE SOUSA  
FERNANDO RICARDO ASSUNÇÃO FRANÇA  
FRANCISCO CAUTER GOMES DA SILVA  
JOSÉ AUGUSTO BORGES VAZ  
JOSÉ DE RIBAMAR FRAZÃO FILHO  
JOSÉ MARIA DE AQUINO JÚNIOR  
JOSIVAN MOURA DE SÁ  
KÁTIA MARIA DA SILVA CUNHA  
LUCIANA BARROSO DIAS  
MAURO MUNIZ DE OLIVEIRA  
MARIA JOSÉ PINHO DE ABREU  
PAULO SÉRGIO SANTOS MOREIRA



**Natalino Salgado Filho**

Reitor

**Marília Cristine Valente Viana**

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

**Márcia Teixeira Marques**

Coordenadora de Atenção à Saúde do Servidor

**Alynne Virginya de Queiroz Lima**

Diretora da Divisão de Qualidade de Vida

**Arnóbio Alves Timóteo**

Diretor da Divisão de Perícia Médica

**Leonardo Tavares Câmara**

Diretor do Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho