

Guia Digital para o Bem-Estar no Home Office

UFES – Campus São Mateus

Um guia prático para servidores desenvolverem suas atividades remotas
com saúde, produtividade e equilíbrio.

DASAS/DSAN/PROAD

Unidade SIASS UFES/CEUNES

Outubro/2025



Organizadoras

Francielli Lima Correia – Assistente Social DASAS/DSAN/PROAD

Simone Simões Fassarella – Assistente Social DASAS/DSAN/PROAD

Nossa Equipe

Conheça os profissionais dedicados à criação e suporte deste guia, que visam o bem-estar dos servidores da UFES – Campus São Mateus:

Gestão Administrativa

- **William Gonçalves:** Diretor de Suporte Administrativo– Setorial Norte
- **Simone Simões Fassarella:** Chefe de Divisão da DASAS/DSAN
- **Rafael Barbosa Lucas:** Técnico em Administração
- **Francielli Lima Correia:** Gestora da Unidade SIASS UFES/CEUNES
- **Nicoli Maria J. Gotardo:** Gestora Substituta da Unidade SIASS UFES/CEUNES

Equipe Técnica Multidisciplinar

- **Angela Dias dos Santos:** Técnica em Enfermagem
- **Fabio José Alencar da Silva:** Médico Perito
- **Fabiano Honorato Pereira e Silva:** Médico Assistente
- **Francielli Lima Correia:** Assistente Social
- **Nicoli Maria J. Gotardo:** Técnica em Enfermagem
- **Simone Simões Fassarella:** Assistente Social
- **Tullio Cezar de Aguiar Brotto:** Psicólogo

Apresentação do Guia

Este guia prático foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer suporte abrangente aos servidores da UFES – Campus São Mateus que atuam em regime de home office. Reconhecemos os desafios e as oportunidades que o trabalho remoto apresenta, e é com este propósito que nosso objetivo principal é proporcionar um recurso detalhado e abrangente, auxiliando cada profissional no desenvolvimento de suas atividades remotas com foco inabalável na saúde, produtividade e bem-estar geral.

Ao longo destas páginas, abordamos temas essenciais e interconectados, todos cruciais para garantir um trabalho remoto não apenas saudável, mas também altamente eficiente. Exploramos desde a organização pessoal e a gestão do tempo, fundamentais para estabelecer rotinas produtivas e limites claros entre vida profissional e pessoal, até a importância da ergonomia na montagem de um espaço de trabalho adequado, prevenindo desconfortos e lesões. Discutimos estratégias para uma comunicação eficaz e a manutenção de relações profissionais saudáveis à distância, minimizando o isolamento e fortalecendo os laços da equipe. Além disso, dedicamos atenção especial aos cuidados com a saúde física e mental, oferecendo dicas práticas para o manejo do estresse, a prática de atividades físicas e a promoção do equilíbrio emocional. Não menos importantes são as orientações sobre alimentação saudável e a adoção de um estilo de vida equilibrado. Ressaltamos o papel fundamental da DASAS e do SIASS no acolhimento, apoio e orientação contínua ao servidor, atuando como pilares de suporte neste novo cenário de trabalho.

Com a aplicação dos princípios e sugestões contidos neste material, esperamos que ele se torne uma ferramenta útil e de fácil compreensão. Nosso desejo é que contribua significativamente para promover um ambiente de trabalho remoto que seja não só equilibrado e produtivo, mas também sustentável a longo prazo, garantindo a qualidade de vida e o desempenho dos servidores da UFES – Campus São Mateus.

Sumário

1

Introdução

Contextualização do PGD na UFES e proposta da cartilha

2

Primeiros Passos

Orientações iniciais para adaptar-se ao trabalho remoto

3

Organização e Produtividade

Estratégias para manter o foco e a eficiência

4

Ergonomia

Montagem adequada do espaço de trabalho

5

Comunicação

Relações profissionais à distância

6

Saúde Física e Mental

Cuidados essenciais para o bem-estar

7

Alimentação

Hábitos saudáveis no ambiente doméstico

8

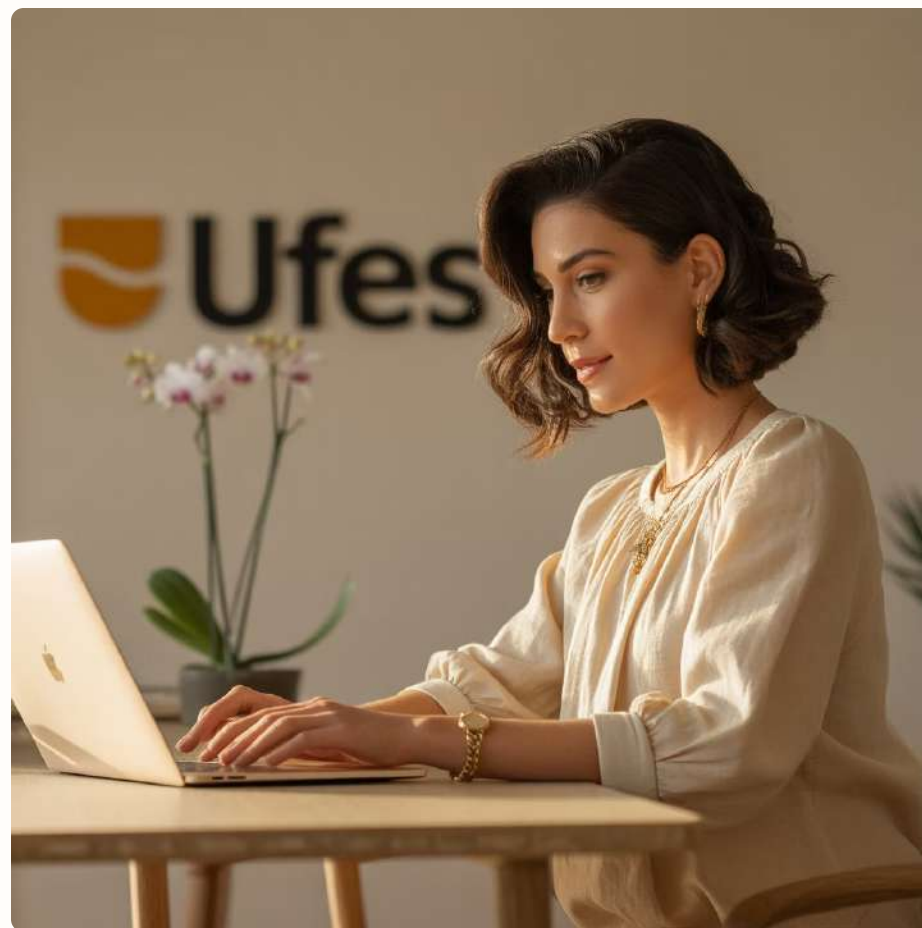
DASAS e SIASS

Acolhimento, ações e projetos sobre qualidade de vida e saúde ocupacional

Introdução

O **Trabalho Remoto** da UFES permite que servidores desenvolvam suas atividades com mais flexibilidade, promovendo autonomia e bem-estar. Essa nova forma de trabalhar exige adaptações, principalmente quando o ambiente de trabalho é o próprio lar.

A proposta desta cartilha é fornecer **orientações educativas, práticas e seguras** para que você possa trabalhar remotamente com saúde, produtividade e equilíbrio.



O trabalho remoto requer adaptações para manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Primeiros Passos para o Trabalho Remoto

Converse com sua família

Explique que você está em horário de trabalho e precisa de um ambiente com o mínimo de ruído e distração. Ter esse apoio é fundamental para manter a concentração.

Escolha um local fixo

Dê preferência a um cômodo com iluminação natural, boa ventilação e privacidade. Trabalhar sempre no mesmo espaço ajuda o cérebro a entender que "é hora de trabalhar".

Evite improvisos

Trabalhar na cama ou no sofá prejudica a postura e afeta a produtividade. Busque sempre uma posição adequada com apoio para as costas.

Monte uma rotina

Estabeleça horários definidos para começar, pausar e finalizar o expediente. Isso ajuda a manter a disciplina e evita o excesso de trabalho.

Organização Pessoal e Produtividade



Defina metas claras

Estabeleça objetivos semanais e divida-os em tarefas diárias mensuráveis.



Use ferramentas

Utilize agendas, planilhas ou aplicativos como Trello e Google Calendar.



Elimine distrações

Silencie notificações e evite redes sociais durante o expediente.



Faça pausas

Estabeleça períodos de pausas para manter a produtividade e melhorar a sua concentração.

Revise sua produtividade semanalmente, refletindo sobre o que funcionou bem e o que pode melhorar. Isso ajuda a manter o foco e aprimorar sua rotina.

Ergonomia e Montagem do Espaço de Trabalho

Espaço físico adequado

- **Mesa e cadeira**

A cadeira deve ter encosto firme, apoio lombar e altura ajustável. A mesa precisa permitir que você apoie os braços confortavelmente.

- **Posição do monitor**

O topo da tela deve estar na altura dos olhos, a uma distância de 50 a 70 cm.

- **Acessórios ergonômicos**

Mousepad com apoio para o punho, suporte para notebook e apoio para os pés fazem diferença.

- **Iluminação ideal**

Prefira luz branca e natural. Evite luzes diretamente atrás ou na frente da tela.

- **Postura e alternância**

Evite permanecer na mesma posição por longos períodos. Alterne entre posições sentadas e em pé, se possível.

Comunicação e Relações Profissionais à Distância



Estabeleça acordos claros

Combine metas, prazos e expectativas com sua chefia. Isso evita sobrecarga e falhas de comunicação.



Seja transparente

Informe sobre imprevistos, atrasos ou necessidades de apoio. Comunicação constante fortalece a confiança.



Valorize conquistas

Ao concluir uma entrega importante, reconheça o esforço coletivo. Isso fortalece os laços e motiva a equipe.

Mantenha a cordialidade em mensagens escritas, sendo claro e gentil. Em reuniões virtuais, mantenha a câmera ligada sempre que possível e participe ativamente, respeitando os horários combinados.

Cuidados com a Saúde Física e Mental



A prática regular de atividades físicas é essencial para reduzir o estresse e prevenir dores musculares decorrentes de longas horas sentado.

Atividades físicas

Caminhadas, alongamentos ou exercícios simples em casa ajudam a aliviar o estresse e evitam dores musculares.

Qualidade do sono

Dormir bem impacta diretamente sua disposição, atenção e humor. Estabeleça uma rotina de sono regular.

Gerenciamento do estresse

Técnicas como respiração profunda, meditação ou pausas conscientes ajudam a controlar a ansiedade.

📌 **Lembre-se:** Procure ajuda profissional quando necessário. Reserve momentos para lazer, leitura ou hobbies fora do ambiente de trabalho. Participe de ações de promoção à saúde organizadas pela instituição ou por outras iniciativas.

Alimentação e Estilo de Vida



Refeições balanceadas

Inclua frutas, legumes, proteínas e evite alimentos ultraprocessados. Tenha um cardápio semanal ou prepare marmitas para evitar escolhas alimentares ruins durante o expediente.



Hidratação constante

Tenha sempre uma garrafa de água por perto. A desidratação afeta diretamente sua concentração e pode causar dores de cabeça e fadiga.



Pausas para refeições

Evite comer trabalhando. Faça pausas para se alimentar com atenção. Isso melhora a digestão e o aproveitamento dos nutrientes.



Imunidade fortalecida

Alimentos ricos em vitaminas e minerais ajudam a manter o corpo saudável e prevenido contra doenças comuns.



A DASAS no CEUNES: Acolhimento e Apoio

Missão da DASAS

A Divisão de Atenção à Saúde do Servidor (DASAS) atua diretamente na promoção da saúde física, mental e ocupacional, sendo um elo entre o servidor e os serviços institucionais relacionados ao cuidado integral.

- ❶ A atuação da equipe multidisciplinar da DASAS é essencial para criar um ambiente universitário que promova a saúde integral e o bem-estar dos seus membros. A integração entre a enfermagem, o médico, o assistente social e o psicólogo permite uma abordagem abrangente e coordenada, abordando as necessidades físicas, emocionais e sociais dos servidores e estudantes.

Este trabalho colaborativo é fundamental para enfrentar os desafios contemporâneos do ambiente universitário, que podem incluir estresse acadêmico, questões de saúde física e mental, e dificuldades sociais. A equipe da DASAS trabalha em conjunto para desenvolver e implementar estratégias e programas que não apenas respondam a essas necessidades, mas também promovam um ambiente de trabalho e estudo mais saudável e sustentável.



Principais funções

- Acolhimento humanizado com escuta ativa
- Orientações sobre saúde física e mental
- Encaminhamento a serviços especializados
- Apoio a servidores em afastamento médico
- Participação em ações de promoção à saúde

- ❶ **Localização:** A DASAS está localizada no prédio da Sugrad – Campus São Mateus/UFES.
Contato: dasas.ceunes@ufes.br

Nossa Equipe

Nossa equipe é formada por profissionais especializados, cujas competências e experiências se complementam para atender de forma holística as necessidades de saúde da comunidade universitária. Cada membro desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no suporte aos desafios enfrentados no ambiente universitário:



Enfermagem

A enfermagem promove a saúde no ambiente acadêmico por meio da prevenção, educação e acolhimento, contribuindo para um espaço mais saudável e propício ao bem-estar e aprendizado de todos.



Médico

Realiza avaliações médicas detalhadas, diagnósticos e orientação clínica especializada, garantindo os cuidados e acomodações necessárias.



Assistente Social

Acolhe e acompanha aspectos sociais e psicossociais, oferecendo apoio e orientação para o acesso a recursos e serviços para melhoria da qualidade de vida.



Psicólogo

Oferece suporte emocional e psicológico, realizando atendimentos para lidar com estresse, ansiedade e outros desafios emocionais.

Quando procurar a DASAS?

Orientações sobre saúde

Para orientação sobre situações diversas de saúde.

Acolhimento e Escuta

Atendimentos com escuta qualificada com profissionais de saúde.

Apoio Emocional

Para apoio emocional em momentos de estresse.

Autocuidado

Para informações sobre práticas de autocuidado.

O Papel do SIASS na Saúde do Servidor

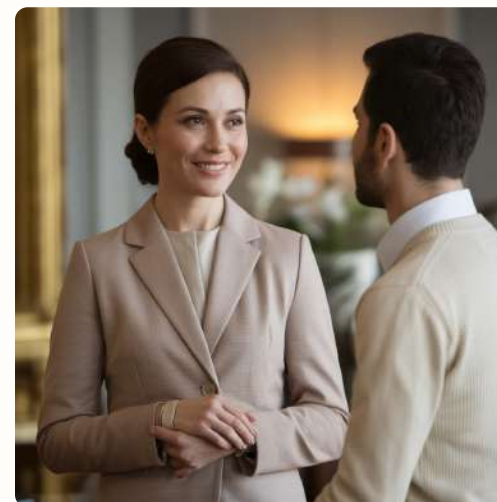
O SIASS (Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor) promove, coordena e integra ações voltadas para a saúde e qualidade de vida dos servidores públicos federais.

O SIASS (Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor) da UFES atua como um pilar fundamental no cuidado contínuo da saúde e bem-estar dos servidores, oferecendo uma gama de serviços especializados para garantir um ambiente de trabalho saudável e produtivo.



Avaliações periciais

Análise de licenças para investidura, por motivo de saúde, aposentadoria por invalidez, readaptação funcional e regresso ao trabalho.



O SIASS realiza acompanhamento funcional quando o servidor apresenta doenças frequentes, propondo mudanças nas atividades, recomendando tratamentos complementares ou encaminhando para avaliação de readaptação.

Endereço: BR-101, km 60 – Litorâneo, São Mateus – ES, 29932-540

Contato: siass.ceunes@ufes.br

Afastamento para Cuidados da Saúde

As regras para afastamento por motivos de saúde são regidas pela **Lei nº 8.112/1990** e complementadas por decretos e portarias, garantindo os direitos dos servidores.

Quem tem direito?

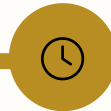
Todos os servidores públicos de carreira regidos pela Lei 8112/1990, que fazem parte do Sistema de Pessoal Civil (Sipec) da Administração Pública Federal.



Atestado Médico

Deve conter identificação do servidor, data de emissão, CID, assinatura e carimbo do profissional com registro de conselho de classe e tempo de afastamento.

Importante: Para licença por doença em pessoa da família, o atestado deve indicar o afastamento do servidor, nome do familiar acompanhado e o CID da doença do familiar.



Prazo e Entrega

Apresente o atestado à unidade competente em **até cinco dias** do início do afastamento, salvo justificativa.

Envio exclusivo: pelo App SouGov ou pela versão Web do SouGov.



Dispensa de Perícia

Atestados de curta duração (inferior a 15 dias) podem dispensar perícia se preencherem todos os requisitos do Decreto nº 11.255/2022.

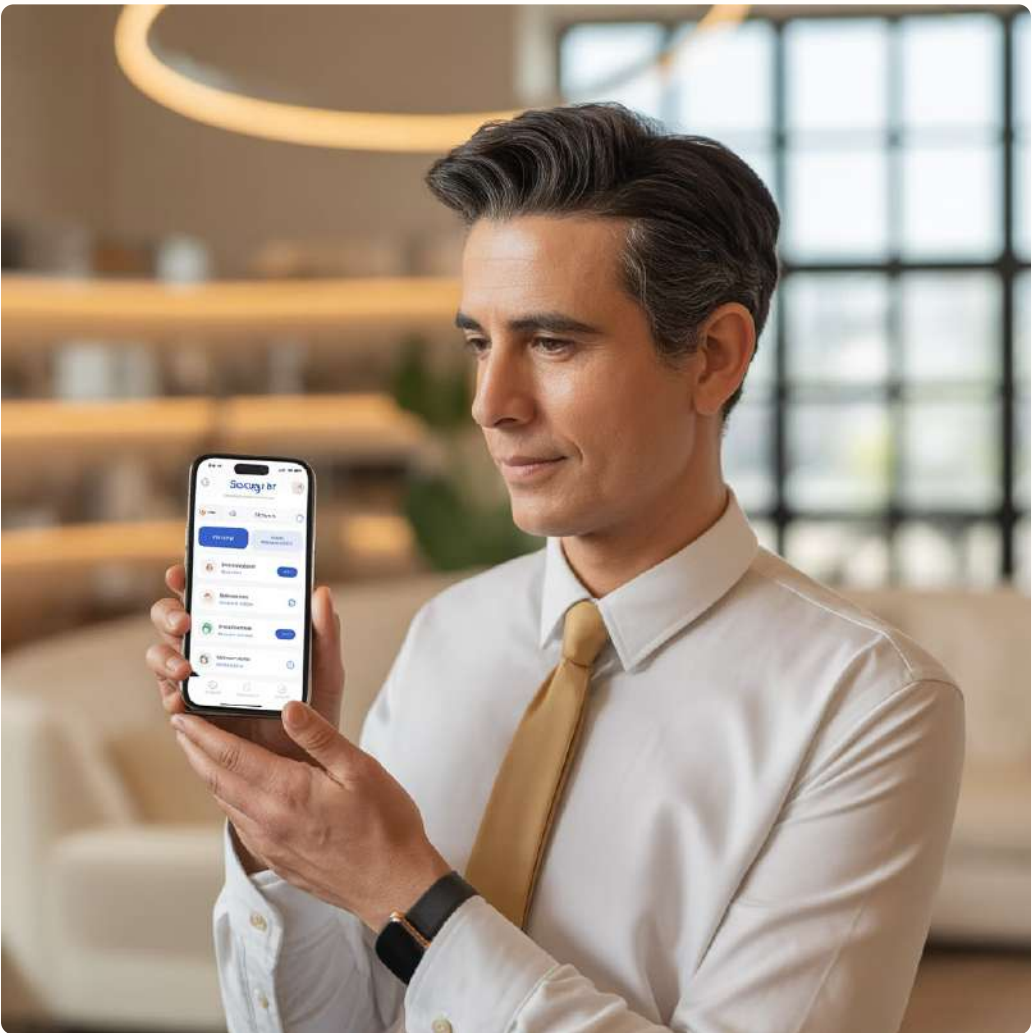
Para **doença em família**, o afastamento pode ser de até 150 dias a cada 12 meses (60 dias remunerados, 90 sem remuneração). O familiar deve estar cadastrado como **DEPENDENTE**.

Como incluir e enviar atestado no SOUGOV.BR?

Na página inicial do SOUGOV.BR (app ou web), em "AutoAtendimento", clique em "Minha Saúde" e depois em "Atestado".

O procedimento para inclusão e envio é composto por **4 etapas**: enviar atestado, dados do atestado, dados adicionais e conferência.

Assim, para que seu atestado de saúde seja enviado para a Unidade SIASS Ufes/Ceunes, é necessário seguir as 04 etapas.



 **Lembre-se:** Guarde o original de seu atestado médico para ser apresentado em uma eventual perícia.

Ações Preventivas Promovidas pela DASAS e SIASS

Saúde Mental

Escuta ativa e orientações para cuidados com a saúde física e mental.

Acompanhamento

Acompanhamento de servidores em situações de afastamentos e licenças médicas.



Avaliações Clínicas

Exames médicos periódicos e orientação sobre fatores de risco para identificar doenças silenciosas.

Educação Ergonômica

Palestras, cartilhas e treinamentos sobre como organizar o ambiente de trabalho em casa e no trabalho.

Projetos Promovidos pela DASAS e SIASS

A Divisão de Atenção à Saúde do Servidor (DASAS) e o SIASS atuam em conjunto para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos servidores, desenvolvendo projetos e programas que abordam diferentes aspectos da saúde.



Em dia com a saúde

Promover ações contínuas que visem à melhoria da saúde, segurança e qualidade de vida no Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES), estabelecendo um ambiente organizacional que valorize e promova o bem-estar e o desenvolvimento integral dos servidores e estudantes.



Desafio Movimenta UFES São Mateus

Promover a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos servidores, incentivando hábitos saudáveis por meio de desafios em grupo, com resultados verificáveis por meio dos exames periódicos anuais.



Acolhida aos Novos Servidores

Programa de integração e suporte para facilitar a adaptação dos novos membros à equipe UFES, promovendo um início de carreira saudável e acolhedor no ambiente de trabalho.

Cuidar da Saúde Também É Parte do Trabalho

O trabalho remoto traz inúmeras possibilidades de conforto, autonomia e flexibilidade. No entanto, ele também exige **responsabilidade, adaptação e atenção contínua à saúde física e mental**.

É fundamental compreender que a **qualidade de vida no trabalho** é um fator determinante não só para o desempenho profissional, mas também para a **prevenção de afastamentos por motivo de saúde**. Cuidar de si mesmo é também uma forma de **cuidar da instituição**, da equipe e da missão pública que desempenhamos.

A UFES, por meio da DASAS e do SIASS, está comprometida com a criação de **ambientes laborais mais saudáveis, humanos e produtivos** — mesmo à distância.

Entre em contato com a Equipe de Saúde da DASAS caso precise de maiores orientações e acompanhamento profissional. Estamos te esperando !!!!



"O equilíbrio entre trabalho e bem-estar não é um luxo, mas uma necessidade para o servidor público em trabalho remoto."

REFERÊNCIAS

Decreto nº 11.072, de 17 de maio de 2022 – Dispõe sobre o Programa de Gestão e Desempenho – PGD da administração pública federal direta, autárquica e fundacional.

Legislação do PGD Governo Federal(link is external) – A página reúne toda a legislação atualizada referente ao Programa de Gestão e Desempenho (PGD) no âmbito do Governo Federal, incluindo instruções normativas, portarias, decretos, notas técnicas e demais atos normativos aplicáveis.

Resolução CUN/UFES/Nº 102, de 7 de novembro de 2024 – Homologa a decisão ad referendum que aprova Regulamentação na Universidade Federal do Espírito Santo – Ufes do Programa de Gestão e Desempenho – PGD.

BRASIL. Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990. Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 12 dez. 1990.

BRASIL. Decreto nº 11.255, de 9 de novembro de 2022. Altera o Decreto nº 7.003, de 9 de novembro de 2009, que dispõe sobre a composição e o funcionamento das juntas médicas e comissões de saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 10 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria de Gestão e Desempenho de Pessoal. Manual de perícia oficial em saúde do servidor público federal. Brasília, DF: Ministério da Economia, 2017. Disponível em:

<https://www2.siapenet.gov.br/saude/porta/public/listaDocumentosPorTipo.xhtml>. Acesso em: 7 out. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (UFES). Ofício Circular nº 1/2023/PROGEP/UFES, Vitória, 17 jan. 2023.