

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL**  
**DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR**  
**SUBSISTEMA INTEGRADO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR**

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELA DASS/SIASS NO ANO DE 2025**

O presente Relatório de Atividades do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS) da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), referente ao ano de 2025, reúne e sistematiza as principais ações desenvolvidas pelas diferentes extensões da instituição. O documento contempla as atividades realizadas nos campi de Cerro Largo, Chapecó, Erechim, Passo Fundo, Realeza e Laranjeiras do Sul, evidenciando o compromisso institucional com a promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida dos servidores públicos federais.

Ao longo do período, as equipes do SIASS atuaram de forma integrada e interdisciplinar, promovendo campanhas, oficinas, atendimentos, eventos e ações educativas voltadas à saúde física, mental e ocupacional. As iniciativas refletem a consolidação de uma política de cuidado pautada na escuta, no acolhimento e na valorização do servidor, além de fortalecer parcerias interinstitucionais e o vínculo com a comunidade acadêmica.

Este relatório tem como objetivo registrar, dar transparência e subsidiar a avaliação das ações desenvolvidas, contribuindo também para o planejamento estratégico das atividades futuras, com foco na ampliação e qualificação das práticas de promoção à saúde no âmbito da UFFS.

Extensão Cerro Largo .....	pág. 2
Extensão Chapecó .....	pág. 16
Extensão Laranjeiras do Sul .....	pág. 46
Extensão Realeza .....	pág. 51
Extensão Passo Fundo .....	pág. 73

## **RELATÓRIO DE ATIVIDADES SIASS EXTENSÃO CERRO LARGO – 2025**

### **Introdução**

O presente Relatório de Atividades 2025 apresenta as principais ações desenvolvidas pelo Serviço Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS) da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – Campus Cerro Largo. O documento tem como objetivo registrar e divulgar as iniciativas realizadas ao longo do ano, destacando atividades voltadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida dos servidores da instituição.

As ações aqui descritas refletem o compromisso do SIASS com a política de atenção à saúde do servidor público federal. Além de fortalecer o vínculo entre a universidade e a comunidade acadêmica, as atividades desenvolvidas ao longo de 2025 contribuíram para a disseminação de práticas de cuidado, integração e bem-estar no ambiente de trabalho.

Por meio de campanhas, oficinas, palestras, eventos e parcerias institucionais, o SIASS buscou consolidar uma atuação interdisciplinar e preventiva, pautada na escuta, acolhimento e valorização da saúde física e mental dos servidores. Este relatório sistematiza essas ações e apresenta os resultados alcançados, servindo como instrumento de transparência, avaliação e planejamento para os próximos ciclos de trabalho.

### **Atividades Desenvolvidas**

Ao longo de 2025, o SIASS da UFFS – Campus Cerro Largo realizou uma série de ações voltadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos servidores. As atividades foram distribuídas ao longo dos meses, contemplando diferentes eixos de atuação e temáticas relacionadas à saúde física, mental e ocupacional.

A seguir, são apresentadas as principais atividades realizadas em cada mês, com destaque para suas finalidades, públicos envolvidos e resultados alcançados.

## JUNHO

- DISTRIBUIÇÃO DE UM CARTÃO COM UM BOMBOM PARA AS MULHERES  
SERVIDORAS EM ALUSÃO AO DIA DA MULHER;

Data: 07/03/2025

- REUNIÃO EQUIPE SIASS-CL, DIREÇÃO DO CAMPUS E DIRETORIA DASS

Data: 09/06/2025



- ATIVIDADE LAÇOS QUE FICAM

Data: 10/06/2025

Nesta atividade foi trabalhado a questão do luto, da perda do Colega de Laboratório de Química.

Neste momento foi plantado uma árvore em sua homenagem.

- CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A INFLUENZA/GRIPE

Data: 13/06/2025

Parceria entre Secretaria Municipal de Saúde de Cerro Largo e UFFS

Participantes: 36 (alunos e servidores)



- CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE NO HEMOCENTRO DE SANTA ROSA

Data: 17/06/2025

Participantes: 7 (alunos e servidores)





## JULHO

- FESTA JUNINA ENTRE OS SERVIDORES

Data: 02/07/2025

- PARTICIPAÇÃO NA 10ª CONFERÊNCIA MUNICIPAL DE SAÚDE

O SIASS-CL (Débora, Sandro, Goreti e Carline) participaram no dia 17/07/2025 na Sede da AMM da Conferência Municipal da Saúde que teve como eixos: A promoção da saúde, Cuidados das dimensões do ser humano e a importância das práticas integrativas na assistência integral.

**X CONFERÊNCIA Municipal de Saúde**

**CRONOGRAMA**

**13h30min** – Abertura oficial da 10ª Conferência Municipal de Saúde, com apresentação musical de Rosilaine Inês Heck, professora da Rede Municipal de Ensino.

**13h45min** – Palestra: "Espiritualidade na Saúde", com Leoni Terezinha Zenevitz, professora da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Chapecó/SC.

**15h30min** – Espaço para questionamentos e debates sobre os eixos temáticos da 10ª Conferência Municipal de Saúde.

**16h30min** – Encerramento das atividades e Coffee Break.

**Eixos:**

- ☑ Promoção da saúde
- ☑ Cuidados das dimensões do ser humano
- ☑ Importância das práticas integrativas na assistência integral.

A confirmação de presença poderá ser feita até o dia 14 de julho de 2025, por meio do preenchimento do formulário disponível no Google Forms ou pelos seguintes canais de contato:

Telefone: (55) 3359-4949  
WhatsApp: (55) 99653-1400

**17 de Julho  
Início - 13h30**

Auditório da AMM - Associação dos Municípios das Missões  
R. João Ten Caten, 1248 - Centro, Cerro Largo

Cerro Largo SAUDE SUS



## AGOSTO

- CURSO DE REIKI - NIVEL I

Datas: 04 e 05/08/2025

Participantes: 13 participantes servidoras

Curso de Reiki - Nivel II – previsto para ser realizado nos dias 10 e 11/11/2025



#### - ENCONTRO DE FORTALECIMENTO DO SIASS NA REGIÃO SUL

A servidora Carline Welter, integrante da Equipe Multiprofissional do SIASS participou do encontro de fortalecimento do SIASS na região Sul que foi realizado nos dias 21 e 22/08/2025 em Porto Alegre.

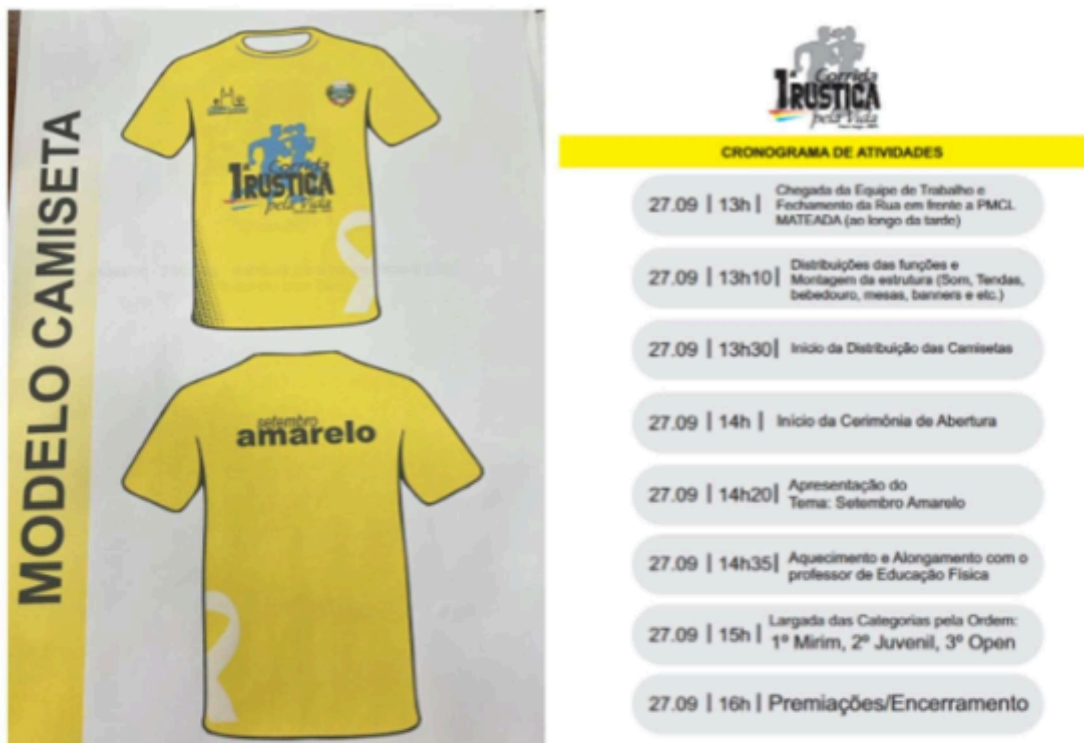


## SETEMBRO

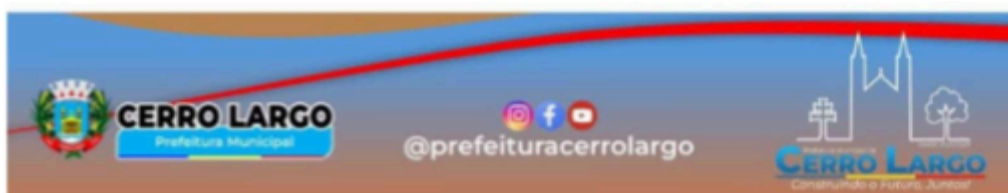
- SETEMBRO AMARELO: 1ª CORRIDA RÚSTICA PELA VIDA

Parceria com a Secretaria Municipal de Saúde do Município

A corrida teve no total de 300 participantes entre idade 06 a 70 anos, no qual todos ganharam medalhas e uma camiseta.



Prefeitura de Cerro Largo promoverá ações do Programa Saúde na Escola (PSE) e prepara 1ª Corrida Rústica pela vida pelo Setembro Amarelo.





## OUTUBRO

- OUTUBRO ROSA: VOZES DE CORAGEM

Participantes: 23 (servidoras, terceirizadas e comunidade externa)





### - SEMANA DA SAÚDE DO SERVIDOR



28/10/2025 - (Terça-feira)

Palestra com os Professores de Educação Física, Personal trainers: Igor Pinto e Bruna Reichert.

Tema: Exercício Físico como promotor de saúde mental e performance humana.

Participantes: 33 (Alunos, Servidores TAEs e Docentes, comunidade externa).



29/10/2025 - (Quarta-feira)

Palestra com a Fisioterapeuta, pós-graduada em ortopedia e traumatologia: Greicy Colling

Tema: Cuidados com a coluna e como o movimento ajuda no controle da dor.

Participantes: 30 (Alunos, Servidores TAEs e Docentes, comunidade externa).



30/10/2025 – (Quinta-feira)

11:30 - Almoço de Confraternização

16:30 – Palestra online (<https://www.youtube.com/watch?v=MnXXdB7Xwdc>)

Palestra: Cuidados com a Voz ministrado pelas fonoaudiólogas Lia Beatriz Boger e Danielle Giaccon



## Conclusão

As ações desenvolvidas pelo SIASS da UFFS – Campus Cerro Largo ao longo de 2025 reafirmam o compromisso da Universidade com a promoção da saúde, o bem-estar e a valorização de seus servidores. Por meio de iniciativas extensionistas integradas, foi possível fortalecer vínculos institucionais, fomentar práticas preventivas e ampliar o alcance das políticas de atenção à saúde no âmbito da instituição.

O conjunto de atividades realizadas evidencia o esforço coletivo de uma equipe comprometida com a construção de um ambiente de trabalho mais saudável, colaborativo e humanizado. Além de contribuir para a qualidade de vida no serviço público, as ações do SIASS reafirmam o papel social da UFFS enquanto promotora de conhecimento, cuidado e transformação.

Para os próximos anos, a meta é consolidar e aprimorar as ações já existentes, ampliando parcerias e estratégias que promovam uma cultura permanente de saúde e bem-estar entre os servidores.

## RESPONSÁVEIS:

Membros na unidade da extensão do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal do Campus Cerro Largo - PORTARIA Nº 3759/GR/UFFS/2024

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES SIASS CHAPECÓ – 2025

### JANEIRO

#### Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz

Datas: 01/01/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes



Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor <dir.dass@uffs.edu.br>  
para Lista ▾

qui., 9 de jan., 08:30



*A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão.** Ao criarmos laços, construímos **bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, acima de tudo, construímos de forma coletiva um **ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!***



#### Janeiro Branco – Post informativo no Instagram e envio por e-mail

Datas: 13/01/2025

Participantes: Servidores TAE's e docentes, alunos e comunidade externa (2.532 visualizações)

**D** Diretoria de Atenção a Saúde do Servidor <dir.dass@uffrs.edu.br>  
para Lista ▾

seg., 13 de jan., 1

**Janeiro Branco** é o momento ideal para refletirmos sobre a importância de cuidar da nossa **saúde mental**. Muitas vezes, enfrentamos desafios emocionais que, se não tratados, podem afetar nossa qualidade de vida. **Lembre-se:** cuidar da mente é um ato de coragem. Buscar ajuda é o primeiro passo para transformar sua vida.

*Para mais informações, confira o material em anexo.*



## Janeiro Roxo – Post informativo no Instagram e envio por e-mail

Datas: 31/01/2025

Participantes: Servidores TAE's e docentes, alunos e comunidade externa (1.955 visualizações)



## FEVEREIRO

### **Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz**

Datas: 01/02/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes



Diretoria de Atenção a Saúde do Servidor <dir.dass@uffs.edu.br>  
para Lista ▾

seg., 3 de fev., 08:00 ☆ ↶

*A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão.** Ao criarmos laços, **construímos bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, **acima de tudo, construímos de forma coletiva um ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!***



### **Atendimentos de Reiki**

Datas: 05, 12 e 19/02/2025

Participantes: 9 servidores TAE's e docentes, alunos e comunidade externa



## **Reiki**

*Equilíbrio e bem-estar para o  
corpo, mente e espírito*



## Post informativo “Carnaval: abuso de álcool e drogas”

Datas: 28/02/2025

Participantes: Servidores TAE’s e docentes, alunos e comunidade externa (929 visualizações)



## MARÇO

### Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz

Datas: 01/03/2025

Participantes: Todos os servidores TAE’s e docentes

"Conexão de Paz" Caixa de entrada x

**D** Diretoria de Atenção a Saúde do Servidor <dir.dass@uffs.edu.br>  
para Lista ▾

qua., 5 de mar., 14:39 ☆

A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão**. Ao criarmos laços, construímos **bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, acima de tudo, construímos de forma coletiva um **ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!**



## Entrega de lembrancinhas – Dia Internacional da Mulher

Datas: 06/03/2025

Participantes: 365 servidoras do Campus Chapecó e Reitoria



## Dia Mundial do Sono – Post informativo e envio por e-mail

Datas: 14/03/2025

Participantes: Servidores TAE's e docentes, alunos e comunidade externa (2.471 visualizações)



### **Grupo “Alimente-se com saúde” – 1º encontro**

Datas: 19/03/2025

Participantes: 10 servidores TAE’s e docentes

### **Grupo “Alimente-se com saúde” – 2º encontro**

Datas: 26/03/2025

Participantes: 8 servidores TAE’s e docentes

## ABRIL

### **Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz**

Datas: 01/04/2025

Participantes: Todos os servidores TAE’s e docentes

**D** Diretoria de Atenção a Saúde do Servidor <dir.dass@uffrs.edu.br>  
para Lista ▾

ter., 1 de abr., 09:11 ☆ ↶

*A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão.** Ao criarmos laços, construímos **bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, acima de tudo, construímos de forma coletiva um **ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!***



### **Grupo “Alimente-se com saúde” – 3º encontro**

Datas: 02/04/2025

Participantes: 8 servidores TAE’s e docentes

### **Grupo “Alimente-se com saúde” – 4º encontro**

Datas: 09/04/2025

Participantes: 8 servidores TAE’s e docentes

### **Oficina de Mandalas**

Datas: 01 e 15/04/2025

Participantes: 7 servidores TAE’s e docentes

### **Campanha “Escolha a Calma”**

Datas: 11/04/2025

Participantes: 5 servidores TAE’s, docentes e alunos

### **Auriculoterapia e Reiki**

Datas: 03 e 17/04/2025

Participantes: 8 servidores TAE’s e docentes

**Grupo “Alimente-se com saúde” – 5º encontro**

Datas: 16/04/2025

Participantes: 5 servidores TAE’s e docentes

**Grupo “Alimente-se com saúde” – 6º encontro**

Datas: 23/04/2025

Participantes: 8 servidores TAE’s e docentes

**Oficina de Origamis**

Datas: 25/04/2025

Participantes: 9 servidores TAE’s, docentes e alunos



**Grupo “Alimente-se com saúde” – 7º encontro**

Datas: 30/04/2025

Participantes: 3 servidores TAE’s e docentes



## MAIO

### **Auriculoterapia e Reiki**

Datas: 08/05/2025

Participantes: 4 servidores TAE's e docentes

### **Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz**

Datas: 02/05/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes

 Diretoria de Atenção a Saúde do Servidor <dir.dass@uffs.edu.br>  
para Lista ▾

seg., 5 de mai., 08:39 ☆ ↶

*A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão.** Ao criarmos laços, **construímos bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, acima de tudo, **construímos de forma coletiva um ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!***



### **Grupo “Alimente-se com saúde” – 8º encontro**

Datas: 07/05/2025

Participantes: 3 servidores TAE’s e docentes



### **Oficina de Origamis**

Datas: 23/05/2025

Participantes: 9 servidores TAE’s, docentes e alunos

### **Campanha “Escolha a Calma”**

Datas: 09/05/2025

Participantes: 5 servidores TAE’s, docentes e alunos



### Palestra “Maio Amarelo” – Segurança no trânsito

Datas: 14/05/2025

Participantes: 22 servidores TAE’s, docentes e alunos



### Grupo “Alimente-se com saúde” – 9º encontro

Datas: 14/05/2025

Participantes: 5 servidores TAE's e docentes

### **Oficina de Filtro dos Sonhos**

Datas: 14 e 28/05/2025

Participantes: 2 servidores TAE's e docentes

### **Grupo “Alimente-se com saúde” – 10º encontro**

Datas: 21/05/2025

Participantes: 7 servidores TAE's e docentes

### **Campanha de Vacinação contra Influenza**

Datas: 26/05/2025

Participantes: 193 vacinados

Campanha de **SIASS**  
**Vacinação**  
Campus Chapecó

VACINAÇÃO CONTRA INFLUENZA (GRIPE)

Público-alvo:  
População em geral  
(acima de 10 anos)

26/05 (segunda-feira)

9h00 às 20h30

Hall do Bloco A

Curso de Enfermagem

SECRETARIA DE SAÚDE DE CHAPECÓ

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor

### **Oficina de Mandalas**

Datas: 27/05/2025

Participantes: 0 participantes

## JUNHO

### **Auriculoterapia e Reiki**

Datas: 13 e 25/06/2025

Participantes: 8 servidores TAE's e docentes

### **Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz**

Datas: 02/06/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes



Diretoria de Atenção a Saúde do Servidor <dir.dass@uffs.edu.br>  
para Lista ▾

seg., 2 de jun., 10:06 ☆

*A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão.** Ao criarmos laços, construímos **bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, acima de tudo, construímos de forma coletiva um **ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!***



### **Oficina de Mandalas**

Datas: 10 e 24/06/2025

Participantes: 0 participantes

### **Campanha “Escolha a Calma”**

Datas: 13/06/2025

Participantes: 5 servidores TAE's, docentes e alunos



**Oficina de Dança do Ventre**

Datas: 11, 18 e 25/06/2025

Participantes: 4 participantes

**Oficina de Filtro dos Sonhos**

Datas: 11 e 25/06/2025

Participantes: 2 participantes

**Oficina “Natal feito à mão”**

Datas: 12 e 26/06/2025

Participantes: 1 participante

**Oficina de Origamis**

Datas: 27/06/2025

Participantes: 9 participantes



## JULHO

### **Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz**

Datas: 07/07/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes



### **Campanha “Escolha a Calma”: A prática do perdão**

Datas: 11/07/2025

Participantes: 5 participantes



**Oficina de Origamis**

Datas: 18/07/2025

Participantes: 9 participantes

**Oficina “Natal feito à mão”**

Datas: 17/07/2025

Participantes: 0 participantes

**Curso de Reiki**

Datas: 31/07 e 01/08/2025

Participantes: 6 participantes

**AGOSTO**

**Curso de Reiki**

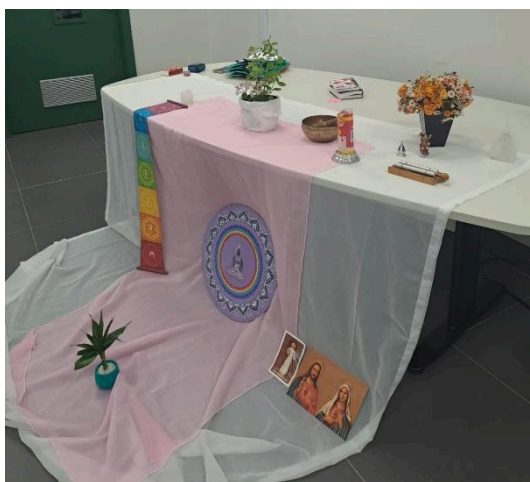
Datas: 31/07 e 01/08/2025

Participantes: 6 participantes

**Curso de Reiki**

Datas: 16/08/2025

Participantes: 10 participantes



### **Campanha “Escolha a Calma”**

Datas: 15/08/2025

Participantes: 5 participantes

**TOLE  
RÂN  
CIA**

Tolerância  
é uma ponte  
construída de  
empatia,  
inteligência,  
coragem e força.

15/08, 6ªf, 16h

**A prática da tolerância**  
UFFS - Campus Chapecó - Bloco C - sala 418 (4o andar)

BRAMA KUMARIS    Entrada franca    Iniciativa voluntária    **calma**

### **Oficina de Origamis**

Datas: 22/08/2025

Participantes: 9 participantes

## SETEMBRO

### **Divulgação por e-mail – Cartão com mensagem positiva – Conexão de Paz**

Datas: 01/09/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes

 **Diretoria de Atencao a Saude do Servidor** <dir.dass@uffs.edu.br>  
para Lista, Lista, Lista, Lista, Lista, Lista, Lista

seg., 1 de set., 10:23 ☆ ←

*A Conexão de Paz é uma ação desenvolvida pela Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor e pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, e tem como objetivo **valorizar nosso maior bem: VOCÊ!** Através destas mensagens, encurtaremos distância e criaremos **laços de respeito, empatia e compaixão.** Ao criarmos laços, construímos **bons relacionamentos, respeitamos opiniões** diversas e, acima de tudo, **construímos de forma coletiva um ambiente de trabalho mais respeitoso, empático e solidário!***



### **Campanha “Escolha a Calma”**

Datas: 12/09/2025

Participantes: 4 Servidores TAE's, docentes e alunos



### **Oficina de Crochê Terapêutico: Amigurumi**

Datas: 15 e 29/09/2025

Participantes: 4 participantes - servidores TAE's, docentes



### **Grupo “Alimente-se com saúde”**

Grupo de Apoio ao Emagrecimento

Responsável: Luciana de David Parisotto - Nutricionista do SIASS e do RU - UFFS Chapecó

Data e nº de participantes: 17/09 - 5 participantes; 24/09 - 8 participantes



<b>Cronograma</b>			
<b>17/09</b> Abertura/Expectativas	<b>24/09</b> Formação do hábito alimentar - Antropometria	<b>01/10</b> Nutrientes e grupos dos alimentos	
<b>08/10</b> Densidade energética/tamanho das porções	<b>15/10</b> Comparando a composição nutricional	<b>22/10</b> Alimentos que causam inflamação - DETOX	
<b>29/10</b> Linha do tempo	<b>05/11</b> Mitos e verdades sobre os alimentos	<b>12/11</b> Oficina de lanches saudáveis	<b>19/11</b> Oficina de lanches saudáveis e encerramento

### Oficina de Origamis

Datas: 26/09/2025

Participantes: 6 Servidores TAE's, docentes e alunos



## OUTUBRO

### **Curso de Reiki – Nível I**

Datas: 02 e 03/10/2025

Participantes: 5 participantes

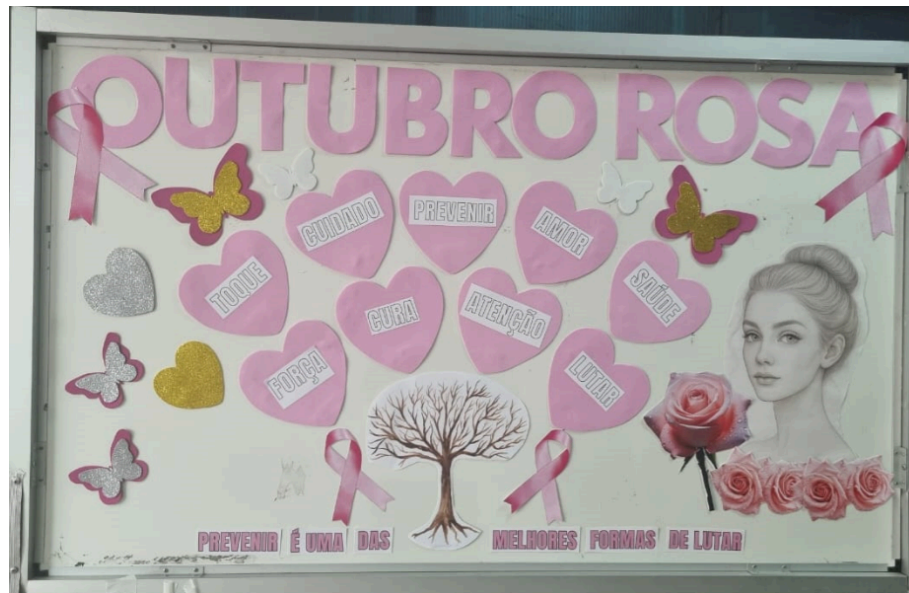




### Montagem de Painel – Campanha Outubro Rosa

Datas: 10/10/2025

Participantes: Todos os servidores do Campus Chapecó



### Campanha “Escolha a Calma”

Datas: 10/10/2025

Participantes: 4 Servidores TAE's, docentes e alunos



### **Oficina de Origamis**

Datas: 17/10/2025

Participantes: 10 Servidores TAE's, docentes e alunos

### **Oficina de Crochê Terapêutico: Amigurumi**

Datas: 06 e 20/10/2025

Participantes: 6 participantes



### **Entrega de lembrança do Dia do Servidor**

Datas: 20/10/2025

Participantes: 1500 servidores TAE's e docentes



### XIII Semana da Saúde do Servidor – Caminhada na Trilha

Datas: 28/10/2025

Participantes: 8 participantes



### XIII Semana da Saúde do Servidor – Palestra “Cuidados com a Voz”

Datas: 30/10/2025

Participantes: 31 participantes

### Grupo “Alimente-se com saúde”

Datas: 01/10 - 8 participantes; 8/10 - 7 participantes; 15/10 - 8 participantes; 22/10 - 6 participantes; e 29/10 - 7 participantes.



## NOVEMBRO

### **Grupo “Alimente-se com saúde”**

Datas: 05/11 - 7 participantes; 12/11 - 8 participantes; e 26/11 - 7 participantes.





### **Oficina de Origamis**

Datas: 28/11

Participantes: 10 - Servidores TAE's, docentes e alunos

**Campanha “Escolha a Calma”**

Datas: 28/11

Participantes: 4 - Servidores TAE's, docentes e alunos

**Oficina de Crochê Terapêutico: Amigurumi**

Datas: 03, 17 e 24/11/2025

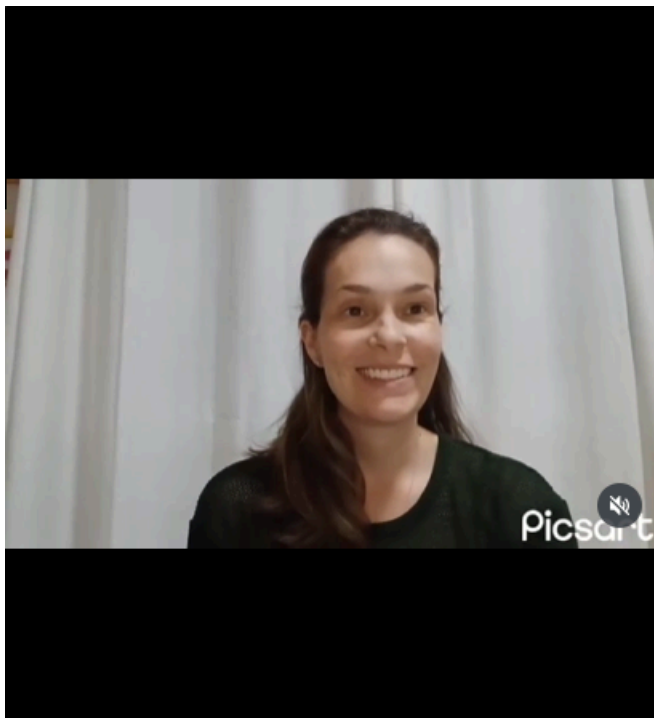
Participantes: 2 - Servidores TAE's e docentes



**Divulgação de vídeo “Uso prolongado de telas”**

Datas: 14/11/2025

Participantes: Todos os servidores TAE's e docentes



siass\_uffrs  
Áudio original



siass\_uffrs 🖥️👉 Uso prolongado de telas: como evitar dores e lesões?


No vídeo de hoje, a fisioterapeuta Paula Zeni fala sobre os impactos do uso contínuo de computador e celular, além de trazer as melhores dicas práticas para reduzir desconfortos, melhorar a postura e prevenir lesões.

Se você passa horas trabalhando, estudando ou navegando, assista e descubra ajustes simples que

[Ver insights](#)

[Turbinar reel](#)



 Curtido por malubergamini e outras pessoas  
há 1 dia

## Palestra sobre Ergonomia no Trabalho

Datas: 26/11/2025

Participantes: 30 Servidores TAE's e docentes

## **RELATÓRIO DE ATIVIDADES**

### **SIASS EXTENSÃO LARANJEIRAS DO SUL – 2025**

#### **1. Atividades Realizadas**

- O médico responsável realizou perícias oficiais e participou de juntas médicas nas cidades de Laranjeiras do Sul, Realeza e Guarapuava.
- No final de maio, o médico perito, Dr. Marcio Musse, elaborou um material informativo sobre cuidados com a chegada do frio, o qual foi encaminhado aos servidores (anexo 01).
- O psicólogo tem prestado apoio em casos pontuais e encaminhamentos, atuando, algumas vezes, em conjunto com o assistente social.
- O técnico de segurança do trabalho está presente diariamente, desempenhando suas funções com regularidade.
- Foi realizada uma reunião com a Diretora de Atenção à Saúde e o Secretário de Saúde do Município de Laranjeiras do Sul, com foco em parcerias e ações conjuntas.
- Com o apoio do SIASS – Chapecó, foi ofertado o curso de capacitação em Reiki Nível 1 para servidores da UFFS e do município de Laranjeiras do Sul. O Reiki Nível 2 está programado para o final deste mês.
- Foram realizados os exames médicos periódicos ao longo do ano.
- A única atividade da Semana do Servidor que não foi cancelada ocorreu em 31/10/2025: um bate-papo entre quatro membros do SIASS Extensão Laranjeiras do Sul, incluindo o psicólogo Everton Martins Vieira, no qual foram discutidas, por duas horas, reflexões sobre saúde mental e a situação atual das pessoas (tecnologia, problemas de socialização, etc.) (anexo 2).
- Também ocorreram reuniões voltadas à organização das ações de saúde do servidor.
- O servidor Egon prestou apoio na organização das perícias realizadas pelo Dr. Marcio Musse, além de atuar na análise dos atestados que podem ser homologados administrativamente.

## **2. Atividades Planejadas, mas Canceladas por Falta de Inscrições**

- Roda de conversa sobre saúde da mulher, em alusão ao Outubro Rosa e à Semana de Saúde do Servidor (anexo 2).
- Aula experimental de Yoga no campus (anexo 2).
- Torneio de Tênis de Mesa para os servidores, previsto para o Novembro Azul, cancelado em razão da tragédia causada pelo tornado.

## **3. Atividades Dependentes de Orçamento**

- Estabelecemos parceria com servidor Willian Nathanael Cartelli de Paula do Campus Laranjeiras do Sul para disponibilização da PICS Auriculoterapia, que será oferecida assim que houver material disponível para execução.

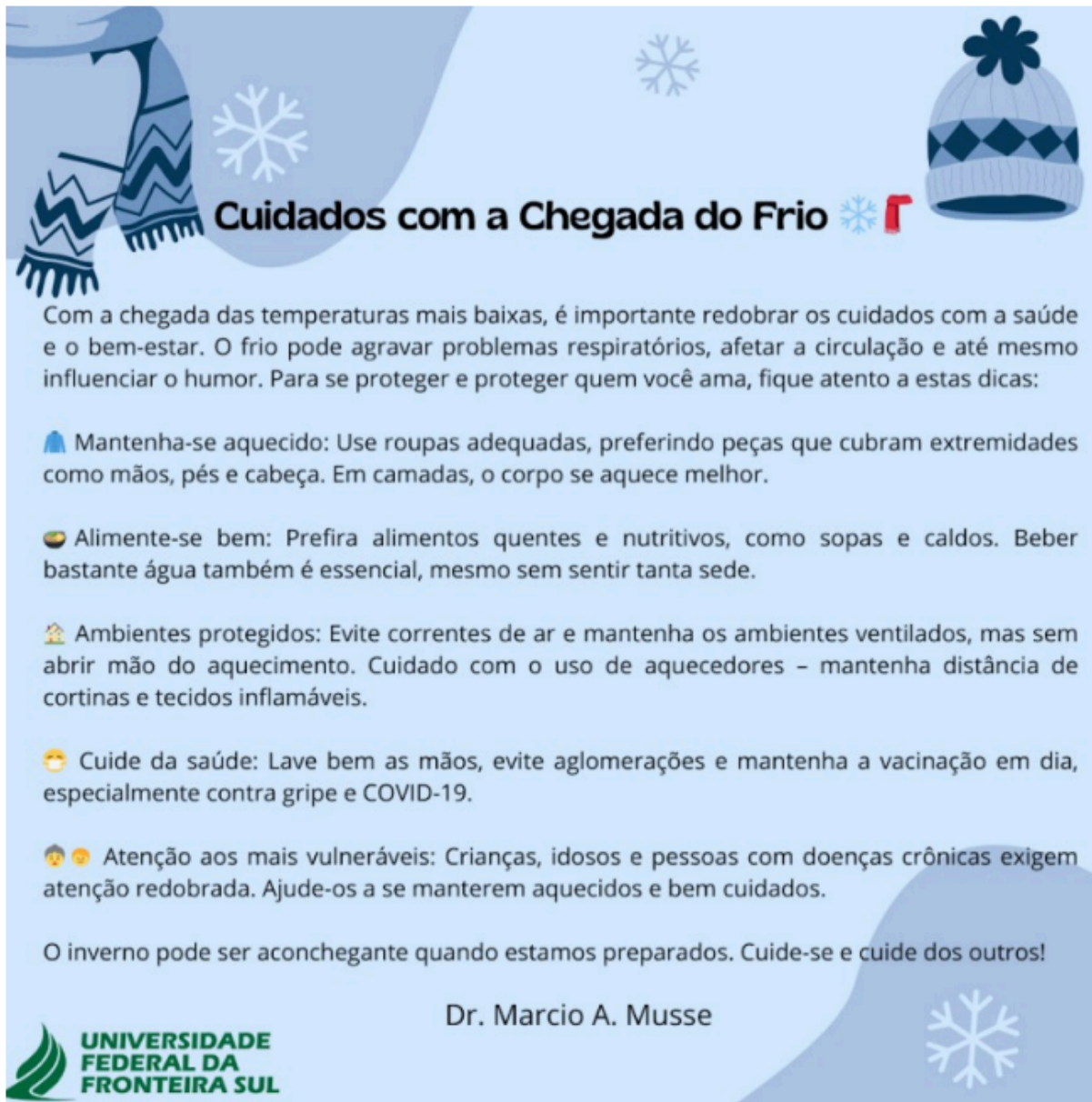
## **4. Atividades Planejadas**

- Com a possível implantação da área esportiva e de lazer do Campus, prevista para a metade ano de 2026, teremos um espaço específico para a realização de atividades voltadas à promoção da saúde do servidor (anexo 03).

## **5. Atividades em Andamento**

- A equipe da UFFS está atuando como voluntária na reconstrução de Rio Bonito do Iguaçu, após o tornado, em um gesto de cuidado com a saúde do próximo.
- As equipes estão envolvidas na organização de cestas básicas nos ginásios, na preparação de marmitas e na coordenação de demais auxílios.
- Trata-se de uma atividade que tem gerado benefícios tanto para quem recebe quanto para quem se doa.

**Anexo 01:**




## Cuidados com a Chegada do Frio ❄️ 🧣

Com a chegada das temperaturas mais baixas, é importante redobrar os cuidados com a saúde e o bem-estar. O frio pode agravar problemas respiratórios, afetar a circulação e até mesmo influenciar o humor. Para se proteger e proteger quem você ama, fique atento a estas dicas:

- 🧤 **Mantenha-se aquecido:** Use roupas adequadas, preferindo peças que cubram extremidades como mãos, pés e cabeça. Em camadas, o corpo se aquece melhor.
- 🍲 **Alimente-se bem:** Prefira alimentos quentes e nutritivos, como sopas e caldos. Beber bastante água também é essencial, mesmo sem sentir tanta sede.
- 🏠 **Ambientes protegidos:** Evite correntes de ar e mantenha os ambientes ventilados, mas sem abrir mão do aquecimento. Cuidado com o uso de aquecedores – mantenha distância de cortinas e tecidos inflamáveis.
- 🧼 **Cuide da saúde:** Lave bem as mãos, evite aglomerações e mantenha a vacinação em dia, especialmente contra gripe e COVID-19.
- 👴👵 **Atenção aos mais vulneráveis:** Crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas exigem atenção redobrada. Ajude-os a se manterem aquecidos e bem cuidados.

O inverno pode ser aconchegante quando estamos preparados. Cuide-se e cuide dos outros!

Dr. Marcio A. Musse

 **UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA  
FRONTEIRA SUL**

Anexo 02



**XIII**  
**SEMANA DA**  
**SAÚDE DO SERVIDOR**

**28 a 31 de outubro**

**TEMA: "CORPO ATIVO, MENTE SAUDÁVEL"**

**Programação - Campus Laranjeiras do Sul**

<b>28/10</b> Terça-feira	<b>Aula Experimental de Yoga</b> Horário: 16h Local: Sala 127 do Bloco Profs/Adm <b>FACILITADORA</b> Isabelly G. B. Pavlak
<b>29/10</b> Quarta-feira	<b>Roda de conversa - Saúde da Mulher</b> Horário: 14h Local: Auditório do Bloco A <b>FACILITADORAS</b> Enf. Juliana C. Boeira e Nutricionista Simone Strack <b>MEDIADORA:</b> Nutricionista Natércia F. Ribeiro
<b>30/10</b> Quinta-feira	<b>Palestra Cuidados com a Voz</b> Horário: 16h30 Local: <a href="https://meet.google.com/crt-euad-ecs">https://meet.google.com/crt-euad-ecs</a> <b>FACILITADORAS</b> Dra. Danielle Giacon e Dra. Lia Beatriz Boger
<b>31/10</b> Sexta-feira	<b>Pipoca e Saúde mental: Cuidado, escuta e presença em foco.</b> Horário: 14h Local: Sala 127 - Bloco Profs/Adm <b>FACILITADORAS</b> Psicólogo Ms. Everton V. Martins

**INSCRIÇÕES NO QR CODE**



**SIASS**  
Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor

**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**  
Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL**

Anexo 03



## **RELATÓRIO DE ATIVIDADES SIASS EXTENSÃO REALEZA – 2025**

### **INTRODUÇÃO**

O presente relatório apresenta as ações desenvolvidas pelo Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS) do Campus Realeza ao longo do ano de 2025. O conjunto de atividades buscou promover saúde, bem-estar, integração e qualidade de vida no ambiente de trabalho, por meio de ações contínuas, campanhas educativas e eventos institucionais. As iniciativas contemplaram servidores efetivos, professores substitutos, estagiários, servidores terceirizados e, em algumas ocasiões, também os discentes.

Ao longo de 2025, o SIASS Campus Realeza atuou de maneira integrada ao SIASS Geral da UFFS, mas também desenvolveu ações próprias voltadas às demandas específicas dos servidores do campus. As atividades procuraram fortalecer práticas de cuidado, ampliar o acesso às informações em saúde, contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e favorecer a integração entre os servidores.

Este documento tem como objetivo registrar, de forma organizada e transparente, as atividades realizadas pela equipe responsável, destacando iniciativas, estratégias adotadas, demandas atendidas e resultados alcançados no período. O relatório reúne dados quantitativos e qualitativos das ações desenvolvidas.

A sistematização das atividades busca não apenas evidenciar o trabalho realizado durante o ano, mas também oferecer subsídios para o planejamento das ações futuras, reforçando o compromisso institucional com o bem-estar, a qualidade de vida e a valorização dos servidores.

### **ATIVIDADES DE 2025**

#### **1. AÇÕES CONTÍNUAS**

##### **1.1. PROJETO REIKI SOLIDÁRIO**

O Reiki constitui uma prática integrativa voltada ao equilíbrio energético e ao bem-estar físico, emocional e mental, utilizando a técnica da imposição das mãos para promover relaxamento e reduzir tensões. Essa prática está alinhada às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

(PICS) ofertadas no Sistema Único de Saúde (SUS), conforme estabelece a Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006, que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A inclusão do Reiki nesse contexto reforça seu papel como estratégia complementar de promoção da saúde e qualidade de vida.

No Campus Realeza, a aplicação do Reiki ocorre de maneira voluntária pelas reikianas Edinéia Paula Sartori Schmitz e Cristiane de Quadros, que também disponibilizam os materiais necessários para os atendimentos, incluindo maca, materiais auxiliares e demais itens utilizados durante as sessões. As atividades são realizadas em sala preparada com três mesas pequenas, três cadeiras e demais equipamentos organizados para oferecer acolhimento e conforto aos participantes.

O projeto teve início em 23 de março de 2024, data na qual foi registrado o primeiro atendimento. Durante o seu primeiro ano de funcionamento, foram realizados 131 atendimentos, demonstrando significativa adesão da comunidade acadêmica. Em 2025, até o momento, somam-se 109 atendimentos, sendo 24 deles destinados a estudantes. As atividades de Reiki seguirão ocorrendo regularmente até o dia 10 de dezembro de 2025.

A continuidade do projeto reafirma o compromisso institucional com práticas de cuidado integral, ampliando as possibilidades de promoção da saúde dentro da universidade e contribuindo para o bem-estar de servidores, estudantes e demais membros da comunidade acadêmica.

### 1.1.1 CAPACITAÇÃO DE REIKI

Uma das ações solicitadas e organizadas pelo SIASS Geral, como parte da programação institucional da Semana da Saúde do Servidor, foi a capacitação de servidores em todos os campi da UFFS para a aplicação de Reiki. A iniciativa teve como objetivo ampliar o número de servidores habilitados a atuar com práticas integrativas, fortalecendo as ações de cuidado em saúde e a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho.

Além dos servidores da universidade, também foram convidados profissionais das Secretarias Municipais de Saúde das cidades onde os campi estão localizados, fortalecendo a parceria entre as instituições e ampliando o alcance das práticas integrativas no território.

A servidora integrante do SIASS Realeza e reikiana, Edinéia Paula Sartori Schmitz, foi convidada a conduzir o processo formativo. Ela elaborou o planejamento, preparou os materiais e ministrou as capacitações nos diferentes campi, conforme os dados apresentados a seguir:

- Capacitação do Reiki Nível I (habilitação para autoaplicação)
  - Realeza - Turma 1 - Data: 24/07 e 25/08 - 7 participantes
  - Chapecó - Turma 1 - Data: 31/07 e 01/08 - 6 participantes
  - Cerro Largo - Data: 04/08 e 05/08 - 12 participantes
  - Passo Fundo - Data: 06/08 e 07/08 - 6 participantes
  - Laranjeiras do Sul - Data: 14/08 e 15/08 - 12 participantes
  - Realeza - Turma 2 - Data: 04/09 e 05/09 - 7 participantes
  - Erechim - Data: 09/09 e 10/09 - 12 participantes
  - Chapecó - Turma 2 - Data: 02/10 e 03/10 - 6 participantes
  
- Capacitação do Reiki Nível II (habilitação para aplicação em outras pessoas)
  - Cerro Largo - Data: 10/11 e 11/11 - 10 participantes
  - Passo Fundo - Data: 12/11 e 13/11 - 6 participantes
  
- Previstos
  - Laranjeiras do Sul - Data: 27/08 e 28/08 - 9 participantes previstos
  - Erechim - Data: 02/12 e 03/12 - 8 participantes previstos
  - Chapecó - Data: 09/12 e 10/12 - 8 participantes previstos
  - Realeza - Data: 11/12 e 12/12 - 9 participantes previstos

## 1.2. MEDITAÇÃO

A meditação é uma prática que utiliza técnicas de atenção plena e respiração para promover relaxamento, foco mental e equilíbrio emocional. Reconhecida por seus benefícios para a saúde integral, a meditação está alinhada às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), reforçando seu papel como recurso complementar de promoção do bem-estar.

No Campus Realeza, as sessões de meditação tiveram início em 16/10/2024 e seguem como atividade contínua. Em 2025, foram realizados aproximadamente 34 encontros, com média de 11 participantes por sessão. As práticas ocorreram semanalmente, às quartas-feiras, das 13h às 13h30min, no LAB 105, oferecendo um espaço de pausa e autocuidado para servidores, estudantes e demais membros da comunidade acadêmica.

### 1.3. CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE

A campanha teve sua divulgação iniciada em 11 de setembro de 2025, incentivando a comunidade acadêmica a participar das ações de doação de sangue e contribuindo para o abastecimento do banco de sangue regional do Hemonúcleo de Francisco Beltrão – PR. A iniciativa fortalece as ações de responsabilidade social e reforça a parceria entre a Universidade e a Secretaria Municipal de Saúde de Realeza.

Até o momento, 22 pessoas manifestaram interesse em realizar a doação. Foram efetivadas 10 doações, distribuídas nas datas de 30/09, 08/10 e 12/11, com a participação de 2 docentes, 2 técnicos administrativos em educação (TAEs) e 6 discentes.

Já está prevista a organização de novas coletas nos dias 01/12 e 10/12, dando continuidade à mobilização e ampliando o engajamento da comunidade acadêmica na campanha.

## 2. AÇÕES PONTUAIS

### 2.1. DIA DA MULHER

Em alusão ao Dia Internacional da Mulher, a equipe do SIASS – Campus Realeza confeccionou 120 flores de papel com mensagens motivacionais e realizou a entrega às servidoras do campus. A ação comemorativa, voltada ao reconhecimento e à valorização das mulheres da comunidade acadêmica, teve como objetivo promover bem-estar, apreciação e um momento simbólico de acolhimento.

### 2.2. PÁSCOA

No mês de abril, a equipe do SIASS – Campus Realeza elaborou materiais para decorar os ambientes em alusão à Páscoa. A ação teve como objetivo proporcionar leveza ao cotidiano institucional durante o período, por meio de uma ambientação temática acolhedora.

### 2.3. VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

Em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Realeza, o SIASS – Campus Realeza promoveu uma ação de vacinação contra a gripe no dia 05 de junho. A iniciativa teve como

objetivo ampliar a cobertura vacinal na comunidade acadêmica e prevenir complicações associadas ao vírus influenza, contribuindo para a promoção da saúde coletiva. Ao todo, 40 pessoas foram imunizadas na universidade.

#### 2.4. FESTA JUNINA

No dia 25 de junho, foi realizada a Festa Junina dos Servidores, com o objetivo de promover integração, convivência saudável e fortalecimento dos vínculos entre os membros da comunidade acadêmica.

A equipe do SIASS elaborou os materiais de decoração e realizou a ambientação dos espaços antes da data do evento, criando um clima festivo que também funcionou como lembrete visual para a participação na festa. As decorações permaneceram fixadas por um período, contribuindo para trazer leveza, acolhimento e um ambiente mais agradável ao cotidiano institucional.

A celebração contou com decoração temática, comidas típicas e atividades de socialização, como gincanas, proporcionando um momento de descontração, alegria e bem-estar coletivo. A iniciativa reforçou a importância de ações que valorizam o convívio e fortalecem o sentimento de comunidade entre os servidores.

#### 2.4. NATAL

Além das atividades já realizadas, está prevista a realização de uma ação de decoração natalina nos ambientes institucionais, com o objetivo de promover acolhimento, bem-estar e integração entre os servidores. Paralelamente, será organizada uma campanha de arrecadação de doação de brinquedos, incentivando a solidariedade e o engajamento da comunidade acadêmica com iniciativas sociais locais, reforçando o compromisso institucional com o cuidado, a cooperação e a responsabilidade social.

#### 2.5. TESTAGEM RÁPIDA

No dia 09 de julho, o SIASS, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Realeza, realizou uma ação de testagem rápida para hepatite B, hepatite C, sífilis e HIV. O objetivo da iniciativa foi ampliar o acesso ao diagnóstico precoce, reforçar a prevenção e promover a

conscientização sobre infecções sexualmente transmissíveis. A ação atendeu 65 pessoas, incluindo servidores, terceirizados e estudantes.

### 3. SEMANA DA SAÚDE DO SERVIDOR

A Semana da Saúde do Servidor é uma atividade anual promovida pelo SIASS Geral, em parceria com a DASS e com as extensões do SIASS em todos os campi da Universidade. O evento ocorre todos os anos com o propósito de fortalecer a promoção da saúde, estimular práticas preventivas e incentivar o autocuidado entre os servidores.

Em 2025, foi realizada a XIII Semana da Saúde do Servidor, no período de 28 de outubro a 06 de novembro, com o tema “Corpo ativo, mente saudável”. A edição esteve alinhada às atividades pactuadas entre todas as unidades do SIASS; entretanto, no Campus Realeza, a programação também foi especialmente planejada para atender às demandas locais, contemplando ações variadas e adequadas ao contexto da comunidade acadêmica.

Foram ofertadas práticas esportivas, oficinas manuais, práticas integrativas e palestra, todas elaboradas com o objetivo de promover o cuidado integral com o corpo e a mente. A organização da semana distribuiu as atividades ao longo de vários dias, de modo a garantir uma programação acessível, equilibrada e sem sobrecarga em um único momento. Além disso, as atividades foram previamente apresentadas à Equipe Diretiva (Direção, Coordenação Acadêmica e Coordenação Administrativa), visando pactuar uma atenção especial para evitar sobreposições com outras ações institucionais, possibilitando, assim, maior participação dos servidores.

<b>Programação da XIII Semana da Saúde do Servidor (Campus Realeza – 2025)</b>			
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Horário</b>	<b>Local</b>
28/10	Torneio de Ping Pong Amador	14:30 - 16:30	Auditório do Bloco A
29/10	Meditação	13:30 - 15:30	SUHVU, Bloco 2, Sala 203
30/10	Palestra “Cuidados com a Voz”	16:30 - 15:30	Google Meet (Online)

31/10	Distribuição de mudas produzidas no Campus Realeza	Manhã, Tarde e Noite até 03/11	Entrada do Bloco dos Servidores
03/11	Yoga	09:00 - 10:00	Laboratório 105
04/11	Park Golf	08:00 - 09:30	Entrada do Bloco dos Servidores
	Beach Tennis	15:00 - 17:00	Arena Moove (Realeza-PR)
05/11	Bingo + Coffee Break + Apresentação Musical	14:00 - 17:00	Auditório do Bloco dos Servidores
06/11	Oficina de Bonecas Montankas	14:00 - 17:00	Laboratório 105

Embora prevista inicialmente para o dia 04 de novembro, a atividade de Park Golf não pôde ser realizada devido às condições climáticas e a ajustes de agenda. A ação foi reprogramada para ocorrer no dia 25/11, mantendo o propósito de oferecer um momento de descontração e prática corporal ao ar livre.

A XIII Semana da Saúde do Servidor apresentou alta adesão, demonstrando o crescente interesse da comunidade acadêmica em participar de iniciativas voltadas ao bem-estar e ao autocuidado. De modo geral, as atividades registraram aumento significativo de participação em comparação aos anos anteriores, um indicativo da consolidação do evento no calendário institucional. No total, a semana contou com aproximadamente 57 participações, distribuídas entre as seguintes atividades:

- Torneio de Ping Pong Amador: 10 participantes
- Meditação: 18 participantes
- Palestra “Cuidados com a Voz”: 12 participantes
- Yoga: 8 participantes
- Park Golf: 11 participantes
- Beach Tennis: 11 participantes

- Bingo + Coffee + Apresentação Musical: 36 participantes
- Oficina de Bonecas Montankas: 12 participantes

A atividade de distribuição de mudas produzidas no Campus de Realeza contou com a participação da comunidade interna, incluindo alunos, tendo 61 participantes.

Após a atividade da palestra “Cuidados com a Voz”, a equipe do SIASS do Campus Realeza com base nas dicas das palestrante, elaborou um cartaz de dicas para cuidar da voz e fixou em todas as salas de aula, e também, distribuiu nas salas dos servidores para trabalhar a conscientização dos cuidados com a voz no ambiente de trabalho.

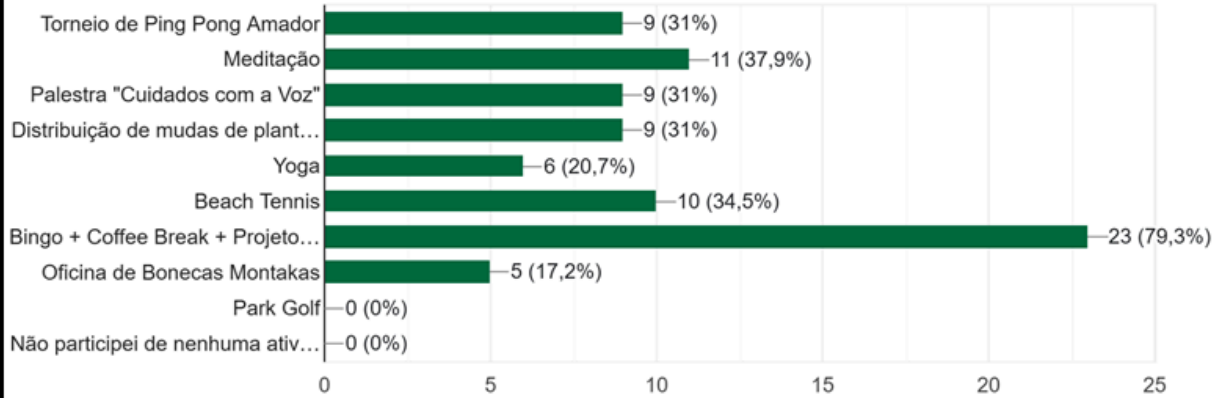
Apesar do aumento expressivo da adesão geral, observou-se baixa participação docente, aspecto que será considerado nas próximas edições, a fim de compreender as causas e elaborar estratégias para ampliar o engajamento desse público.

Ao longo da programação, cada atividade desempenhou papel importante no cuidado integral com os servidores, contemplando saúde física, mental, emocional e social. As práticas esportivas contribuíram para o estímulo à atividade física; as ações integrativas e oficinas favoreceram a criatividade, o relaxamento e o equilíbrio; e os momentos coletivos reforçaram a convivência e o senso de comunidade, fortalecendo vínculos entre os participantes.

Como parte do processo avaliativo, foi aplicado um questionário de avaliação para ouvir as percepções dos participantes, coletar sugestões e aperfeiçoar as próximas edições. Os resultados e feedbacks serão apresentados na sequência deste relatório, contribuindo para o planejamento e aprimoramento das ações futuras.

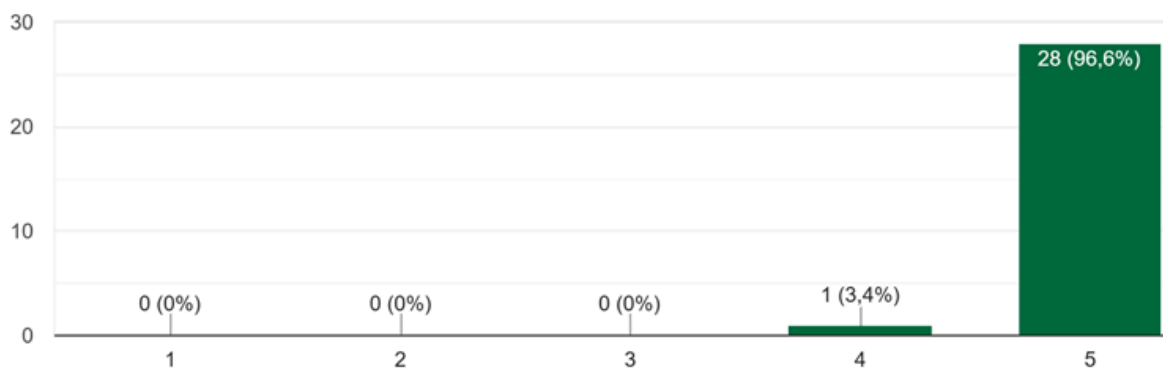
### Quais atividades você participou?

29 respostas



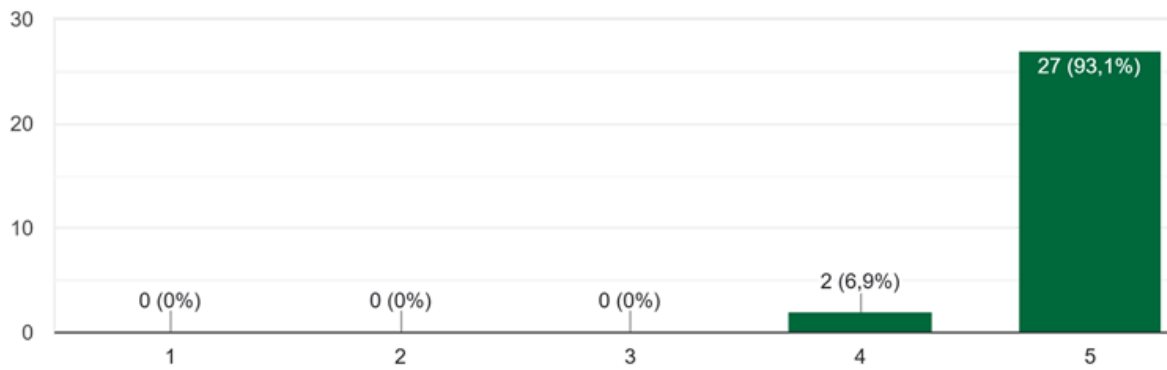
### Como você avalia a organização da Semana da Saúde do Servidor?

29 respostas



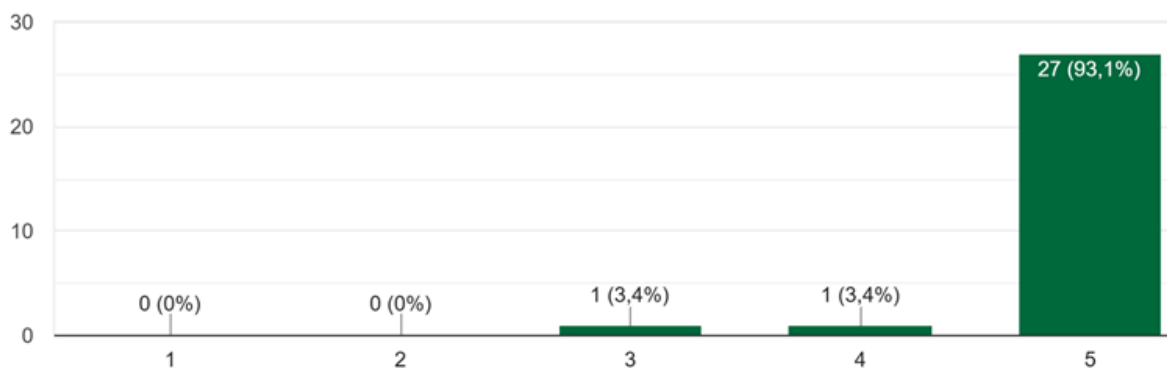
### Como você avalia a diversidade das atividades oferecidas?

29 respostas



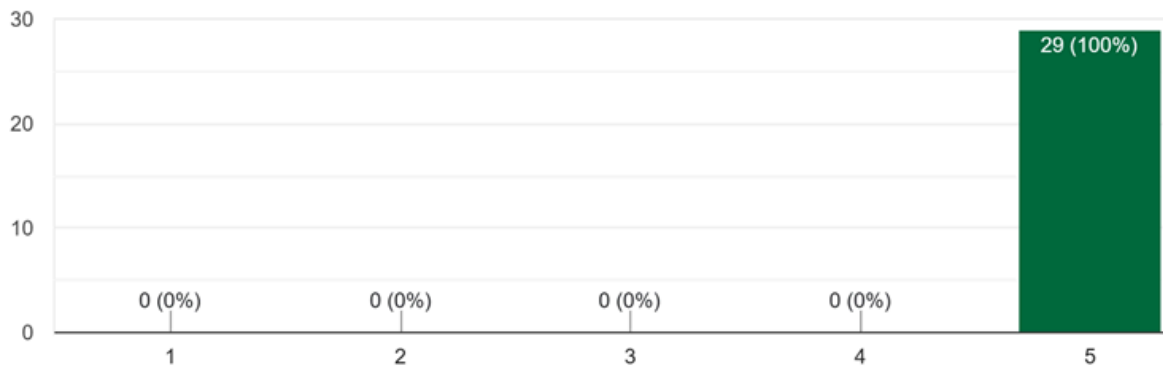
### As atividades estavam bem distribuídas ao longo da semana (dias, horários)?

29 respostas



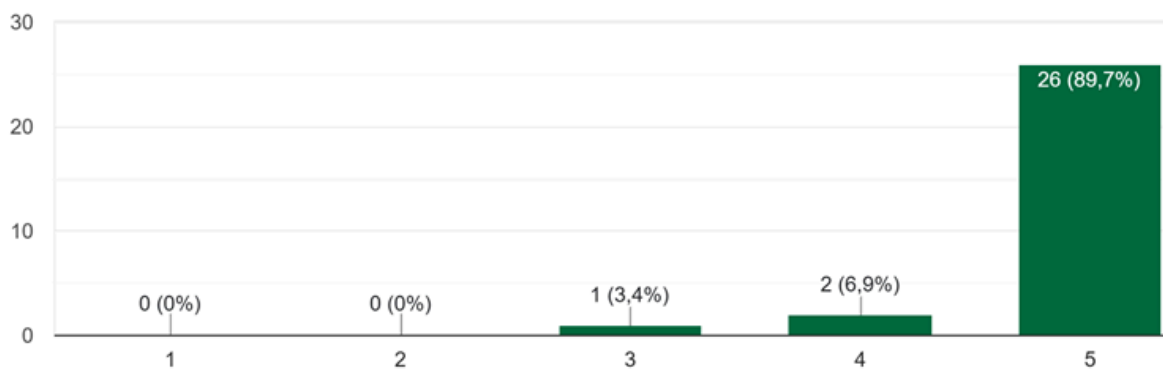
### A divulgação das atividades foi clara e suficiente?

29 respostas



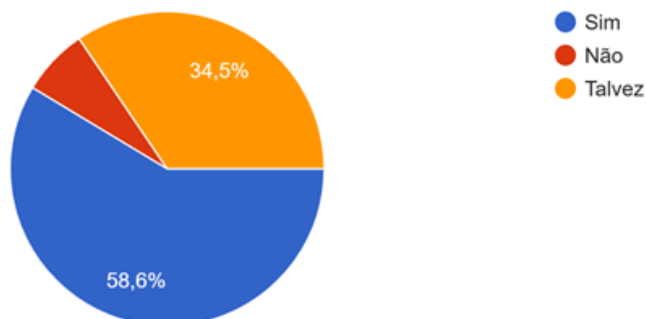
### A Semana da Saúde contribuiu para seu bem-estar físico, emocional e/ou mental?

29 respostas



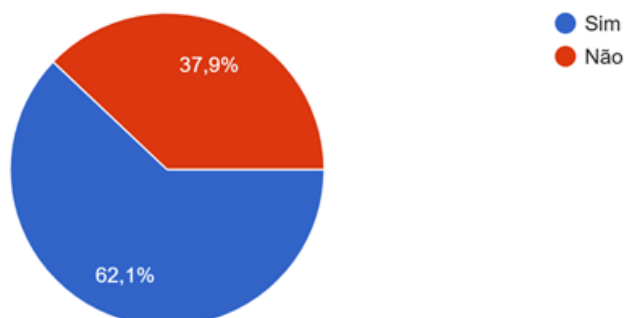
Você pretende adotar algum novo hábito de autocuidado ou atividade física após o evento?

29 respostas



Teve alguma atividade da Semana da Saúde do Servidor que você gostaria de ter participado, mas não conseguiu?

29 respostas



Até o dia 26/11, foram registradas 29 respostas ao formulário de avaliação da Semana da Saúde do Servidor. Dentre elas, 96,6% dos participantes atribuíram nota máxima (5 estrelas) para a organização geral do evento; 93,1% avaliaram com 5 estrelas a diversidade das atividades oferecidas; e 93,1% também consideraram com nota máxima a distribuição das atividades ao longo dos dias e horários. Além disso, 100% avaliaram com 5 estrelas a clareza e suficiência da divulgação. Em relação aos impactos do evento, 89,7% relataram que a Semana da Saúde contribuiu positivamente para seu bem-estar físico, emocional e/ou mental, enquanto 58,6% afirmaram que pretendem adotar algum novo hábito de autocuidado ou atividade física após a participação. Quanto às limitações de participação, 62,1% indicaram que houve alguma atividade que gostariam de ter realizado, mas não conseguiram, sendo que 8 respostas apontaram conflito de

agenda como principal motivo. Entre os pontos mais apreciados, destacaram-se elogios às próprias atividades, especialmente por serem práticas e diversificadas, além de 10 comentários ressaltando a integração entre os servidores. Sobre sugestões de melhoria, houve menções à necessidade de maior participação de outros servidores, à possibilidade de realização no início do ano e à inclusão de atividades que envolvam a natureza. Para as edições futuras, foram sugeridos temas e atividades como artesanato, gincanas temáticas, campeonatos, culinária, games, leitura, oficina de jardinagem, avaliação antropométrica, confraternizações externas, exercícios ao ar livre, oficinas de autocuidado, ações voltadas à nutrição, oficinas musicais e diversos comentários reforçando a valorização do que já é realizado.

## FOTOS

### AÇÕES CONTÍNUAS

- PROJETO REIKI SOLIDÁRIO



- CAPACITAÇÃO DE REIKI



- MEDITAÇÃO



- **CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE**



- **DIA DA MULHER**



- PÁSCOA



- VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE



- **FESTA JUNINA**



- **TESTAGEM RÁPIDA**



- SEMANA DA SAÚDE DO SERVIDOR

### Torneio de Ping Pong Amador



### Meditação



Palestra Cuidados com a Voz

## **DICAS para cuidar da sua VOZ**

### **⇒ Hidrate-se constantemente**

Beba água ao longo do dia para manter as pregas vocais bem lubrificadas.

### **⇒ Priorize o bem-estar**

Garanta um sono de qualidade, boa alimentação e cuide da saúde física e mental.

### **⇒ Gerencie o uso vocal**

Evite gritar, sussurrar em excesso ou falar por longos períodos sem descanso.

### **⇒ Fique atento aos sinais**

Não ignore rouquidão, cansaço ou qualquer mudança persistente na voz.

### **⇒ Busque ajuda profissional**

Se a alteração vocal durar mais de 15 a 20 dias, procure um otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo.

Yoga



Park



Golf



Beach Tennis



### Bingo + Coffe + Apresentação Musical



### Oficina de Bonecas Montankas



### Distribuição de mudas produzidas no Campus Realeza



## CONCLUSÃO

As ações desenvolvidas pelo SIASS – Campus Realeza ao longo de 2025 demonstram o comprometimento contínuo da equipe com a promoção da saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos servidores. O conjunto de iniciativas contemplou atividades permanentes, campanhas educativas, parcerias interinstitucionais e eventos de maior abrangência, como a Semana da Saúde do Servidor, que se consolidou como um marco anual de integração e cuidado no ambiente de trabalho.

Os resultados apresentados ao longo deste relatório evidenciam a crescente adesão da comunidade acadêmica às ações propostas, bem como a ampliação da oferta de práticas integrativas, esportivas, preventivas e de convivência. Destaca-se, ainda, o fortalecimento das parcerias com as Secretarias Municipais de Saúde, que potencializaram ações como vacinação, doação de sangue e testagens rápidas, ampliando o impacto das iniciativas para além do público interno.

A avaliação positiva da Semana da Saúde do Servidor reforça a relevância das atividades realizadas e oferece subsídios valiosos para o aprimoramento das próximas edições. As sugestões recebidas apontam caminhos para a diversificação do calendário anual, para a ampliação da participação dos servidores e para a incorporação de atividades que promovam maior integração, criatividade e contato com a natureza.

Diante desse panorama, o SIASS – Campus Realeza reafirma seu compromisso com o cuidado integral, a valorização humana e a construção de um ambiente de trabalho mais saudável, acolhedor e colaborativo. As experiências acumuladas ao longo de 2025 servirão de base para o planejamento das ações futuras, fortalecendo o papel do SIASS como espaço estratégico de promoção da saúde e bem-estar na universidade.

## **RELATÓRIO DE ATIVIDADES SIASS EXTENSÃO PASSO FUNDO – 2025**

- **Café de Chaleira**

Data: 16/09/2025

Local: CTG Lalau Miranda - Passo Fundo

- Além de celebrarmos a Semana Farroupilha, este encontro também marcou a comemoração dos 16 anos da UFFS .

- **Setembro Amarelo**

Data: De 22 à 29/09/2025

Local: UFFS Campus Passo Fundo

- Lançamento da Tenda Amarela da Vida e apresentação da Caixa de Escuta e Árvore da Vida.

- Finalização com Momento de Reflexão com a professora Priscila Pavan Detoni.

- **Outubro Rosa**

Data: 18 e 19/10/2025

Local: UFFS Campus Passo Fundo - Auditório

- Parceria do SIASS com o Projeto Ginga Cultural - Oficina de Samba com a professora Viviane Soares.

