



**PROPOSTA DE MÓDULO PARA O PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DOS
SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS EM EDUCAÇÃO-2020**

NOME DO MÓDULO: SAÚDE MENTAL E TRABALHO

POPULAÇÃO ALVO: Servidores Técnico-Administrativos da Unifesp

CARGA HORÁRIA: 40 horas

EIXO:

Institucional Profissional Pessoal

ÁREA DE CONHECIMENTO:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Agricultura, Extrativismo e Pesca | <input type="checkbox"/> Ciência e Tecnologia | <input type="checkbox"/> Auditoria |
| <input type="checkbox"/> Desenvolvimento Regional | <input type="checkbox"/> Defesa e Segurança | <input type="checkbox"/> Comunicação |
| <input type="checkbox"/> Economia, Orçamento e Finanças | <input type="checkbox"/> Desenvolvimento Gerencial | <input type="checkbox"/> Direito e Justiça |
| <input type="checkbox"/> Educação | <input type="checkbox"/> Ética | <input type="checkbox"/> Habitação, Saneamento, Urbanismo e Trânsito |
| <input type="checkbox"/> Gestão da Informação | <input type="checkbox"/> Indústria, Comércio e Serviços | <input type="checkbox"/> Gestão de Pessoas |
| <input type="checkbox"/> Logística | <input type="checkbox"/> Informática – Aplicativos e Sistemas Internos | <input type="checkbox"/> Meio Ambiente |
| <input type="checkbox"/> Planejamento | <input type="checkbox"/> Informática – Programação e Tecnologia da Informação | <input type="checkbox"/> Pessoa, Família e Sociedade |
| <input checked="" type="checkbox"/> Saúde | <input type="checkbox"/> Informática – Sistemas Informatizados do Governo | <input checked="" type="checkbox"/> Trabalho |
| <input type="checkbox"/> Relações Internacionais | <input type="checkbox"/> Transportes | <input type="checkbox"/> Turismo, Cultura, Lazer e Esporte |
| <input type="checkbox"/> Outros | | |

FINALIDADE DO EVENTO:

- | | | |
|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Técnico ou Operacional | <input checked="" type="checkbox"/> Comportamental | <input type="checkbox"/> Gerencial |
| <input type="checkbox"/> Introdutório / Ambientação | | <input type="checkbox"/> Estratégico |

MODALIDADE:

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presencial | <input type="checkbox"/> Semipresencial | <input checked="" type="checkbox"/> À Distância |
|-------------------------------------|---|---|

OBJETIVOS: Capacitar os servidores com conhecimentos sobre saúde mental e sua relação com o trabalho; discutir a saúde mental como um tema atual, importante e necessário e que influencia no trabalho dos servidores; proporcionar reflexões sobre situações que geram estresse e sofrimento mental e formas de minimizar o estresse no trabalho, com estratégias específicas; proporcionar conhecimentos sobre o que é qualidade de vida no âmbito do trabalho e gerar reflexões sobre mudanças que possam impactar positivamente na melhoria do ambiente de trabalho e na qualidade de vida dos servidores.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Módulo 1 - Saúde Mental e Trabalho: uma introdução

- Introdução ao Módulo 1
- Saúde mental e trabalho: a necessidade da escuta e olhar atentos
- Vídeo - Por que não falamos sobre saúde mental?
- Vídeo - Saúde Mental e Trabalho
- Fórum de Discussão - Módulo 1

Módulo 2 - Estresse no Trabalho

- Introdução ao Módulo 2
- Estresse ocupacional: causas e consequências
- Trabalho e estresse
- Os três tipos de estresse
- Animação: estresse ocupacional
- Fórum de Discussão - Módulo 2

Módulo 3 - Estudos sobre estresse em servidores públicos

- Introdução ao Módulo 3
- Estresse dos servidores de uma Instituição Federal de Ensino Superior
- Análise do nível de estresse no setor público na área da saúde
- Fórum de Discussão - Módulo 3

Módulo 4 - Reduzindo o estresse no ambiente de trabalho

- Introdução ao Módulo 4
- Vídeo - Três rotinas para reduzir o estresse
- Vídeo - Reduzindo o estresse no trabalho
- Vídeo - Estresse no trabalho: como reduzir esse estresse?
- Vídeo - Estresse e trabalho. O que fazer?
- Resumo - Reduzindo o estresse no ambiente de trabalho
- Fórum de Discussão - Módulo 4
- Tarefa

Módulo 5 - Qualidade de vida e trabalho

- Texto - Introdução ao Módulo 5
- Texto - Qualidade de vida no trabalho no âmbito do serviço público
- Vídeo - Qualidade de vida no trabalho
- Vídeo - Qualidade de vida no trabalho. Como está a sua?
- Vídeo - Dicas para uma melhor qualidade de vida no trabalho
- Fórum de Discussão - Módulo 5



Universidade Federal de São Paulo
Comissão de Capacitação dos
Servidores Técnico-Administrativos em Educação

PALAVRAS-CHAVES: Saúde Mental, Estresse, Trabalho, Qualidade de Vida

DIAS DA SEMANA: todos os dias

HORÁRIO: qualquer horário

Nº VAGAS: 60 vagas

PERÍODO: 13/10/2020 a 13/12/2020

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS: textos, vídeos e Fóruns

AVALIAÇÃO: participação e realização de atividades nos fóruns

Proposta de oferta de Módulo no Programa de Capacitação da Unifesp

(X) APROVADA () NÃO APROVADA

Reunião da Comissão de Capacitação dos Servidores Técnico-Administrativos em Educação da
Universidade Federal de São Paulo, de 04/09/2020, registrada na Ata nº _____.

Departamento de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas.