



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

OFÍCIO CIRCULAR Nº 12/2026/DASS/UFG

Processo nº 23070.032498/2026-99

Goiânia, data na assinatura.

Às Pró-Reitorias, Secretarias, Unidades Acadêmicas e aos Órgãos Administrativos e Complementares da UFG.

Assunto: Oferta de ação integrada de Promoção à Saúde para servidores durante a Semana de Planejamento Pedagógico do Segundo Semestre de 2026.

Referência: Caso responda este Ofício, indicar expressamente o Processo nº 23070.032498/2026-99.

Prezados(as) Senhores(as),

1. Ao cumprimentá-los cordialmente, encaminhamos a presente comunicação para divulgar a oferta de uma ação integrada de promoção à saúde destinada aos servidores e colaboradores da instituição, a ser realizada durante a **Semana de Planejamento Pedagógico do segundo semestre de 2026**.
2. A iniciativa integra as ações da Equipe de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e tem como objetivo difundir conhecimentos e práticas voltados à saúde vocal, à ergonomia no ambiente de trabalho e à alimentação equilibrada, contribuindo para a prevenção de agravos, a melhoria das condições de trabalho e o bem-estar dos servidores.
3. A atividade será ofertada em formato de ciclo de palestras, com duração total de 2 (duas) horas, contemplando três áreas de atuação: Fonoaudiologia, Fisioterapia e Nutrição. Cada abordagem terá a duração aproximada de 40 minutos.
4. Diante do exposto, solicitamos o apoio desta unidade na divulgação e no agendamento da referida ação para os servidores e colaboradores nela lotados.
5. As unidades interessadas deverão encaminhar solicitação para o e-mail promocaosaude.dass@ufg.br até o dia **29 de julho de 2026**. Ressalta-se que o atendimento das solicitações estará condicionado à disponibilidade da equipe responsável, com confirmação posterior por parte deste setor.
6. Segue abaixo o detalhamento do serviço ofertado:
Programa: Ciclo Integrado de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho
Duração total: 2 horas
Público-alvo: Servidores(as) e colaboradores(as) da UFG (Docentes e Técnico-Administrativos)
Metodologia: A ação será desenvolvida de forma participativa, combinando exposição dialogada e orientações práticas, favorecendo a aplicação dos conhecimentos no cotidiano de trabalho.

I. FONOAUDIOLOGIA

Título: Voz em Equilíbrio: cuidados e práticas para uma comunicação saudável e eficiente

Objetivo: Promover a conscientização sobre a importância da saúde vocal e capacitar os participantes para a adoção de hábitos e estratégias que favoreçam o uso saudável e eficiente da voz no cotidiano profissional e pessoal.

Conteúdo Programático:

- Fundamentos de anatomia e fisiologia do sistema fonatório;
- Fadiga vocal: sinais, sintomas e estratégias de manejo;
- Princípios de higiene vocal;
- Orientações práticas para o cuidado com a voz.

II. FISIOTERAPIA

Título: Trabalhar sem Dor: como a postura e a ergonomia transformam sua qualidade de vida no trabalho

Objetivo: Desenvolver conhecimentos, habilidades e atitudes dos trabalhadores para a prevenção de riscos ergonômicos biomecânicos, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e concepção de um posto de trabalho seguro e saudável.

Conteúdo Programático:

- Impactos biomecânicos da postura sentada sobre a coluna vertebral;
- Principais fatores que influenciam a saúde musculoesquelética no trabalho e estratégias para prevenção de dores e desconfortos;
- Princípios para adequação ergonômica do posto de trabalho administrativo (cadeira, mesa, monitor, teclado e mouse);
- Vivência prática de ginástica laboral com exercícios para prevenção e redução de desconfortos musculoesqueléticos relacionados ao trabalho.

III. NUTRIÇÃO

Título: Nutrição, Energia e Foco: estratégias simples para uma rotina de trabalho mais saudável

Objetivo: Promover a conscientização sobre a importância da alimentação, hidratação, sono e organização da rotina para a manutenção da energia, da concentração e do bem-estar no ambiente de trabalho, apresentando estratégias práticas e acessíveis para a promoção da saúde dos profissionais.

Conteúdo Programático:

- Alimentação e desempenho cognitivo;
- Hábitos que influenciam a energia e a produtividade;
- Café, hidratação e sono;
- Organização da rotina alimentar e escolhas práticas para o dia a dia;
- Estratégias para promoção da saúde e qualidade de vida.

Datas e horários disponíveis:

- **04, 05 e 06 de agosto de 2026**

- Turno Matutino: das 9h às 11h
- Turno Vespertino: das 14h às 16h

- **07 de agosto de 2026**

- Turno Matutino: das 9h às 11h

7. Certos de contar com a valiosa colaboração de todos, colocamo-nos à disposição para eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Túlio César de Oliveira Faleiro
Diretor de Atenção à Saúde do Servidor – Substituto
DASS/Propessoas/UFG



Documento assinado eletronicamente por **Tulio Cesar De Oliveira Faleiro, Diretor Substituto**, em 01/07/2026, às 16:20, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **6302755** e o código CRC **9C906643**.

Campus Colemar Natal e Silva - UFG Rua 235, Nº 561, Qd. 70 Lt. 30, - Bairro Setor Leste Universitário - Telefone: +55 (62) 3209-6227

CEP 74605-050 Goiânia/GO - <https://www.ufg.br/>
protocolo.cidarq@ufg.br

Referência: Caso responda este Ofício, indicar expressamente o Processo nº 23070.032498/2026-99

SEI nº 6302755