

FOLHA DIRIGIDA

O MAIS COMPLETO JORNAL ESPECIALIZADO EM EDUCAÇÃO, TRABALHO E CIDADANIA

Publicação bissemanal | Ano XXXIV | Número 2.779

SAIU O EDITAL
ASSISTENTE UNIRIO
R\$2.904 mensais
NÍVEL MÉDIO
 Saiba mais sobre o concurso.
 Envie uma mensagem
 para o Whatsapp:
 (21) 99243-5891



IBGE abre concurso público para 400 vagas de analista censitário. Inicial de R\$4.200 mensais

Saiu concurso para analista censitário do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A oferta é de 400 vagas temporárias, das quais 162 são destinadas à cidade do Rio de Janeiro. Escolaridade: nível superior em várias áreas. Inicial de R\$4.200. Saiba como concorrer. [Página 7](#)

TCM já tem comissão do concurso de auditor. R\$19.860. Veja plano de estudo

Tribunal de Contas do Município do Rio de Janeiro (TCM-Rio) definiu membros da comissão de concurso para o cargo de auditor de controle externo. [PÁGINA 12](#)

RJ: 1.303 VAGAS PARA A ÁREA DE SAÚDE. 1º, 2º E 3º GRAUS RIO DE JANEIRO, RIO BONITO E ITAPERUNA

As prefeituras do Rio de Janeiro, Rio Bonito e Itaperuna realizam concursos para a área de Saúde. No total, são oferecidas 1.303 vagas em diversos cargos dos níveis fundamental, médio, médio/técnico e superior. [Veja como concorrer. PÁGINAS 8, 9 E 10](#)

CONCURSOS

Polícia Civil: teste para auxiliar de necropsia

FOLHA DIRIGIDA publica novo teste de Matemática para ajudar os candidatos a auxiliar de necropsia da Polícia Civil-RJ. [Página 7](#)

Queimados: concurso para 2º e 3º graus

Prefeitura de Queimados programa para segunda, dia 15, a divulgação do edital do concurso para professor e outros cargos. [Página 10](#)

OPINIÃO

Prefeituras

Atenção, concurseiros de plantão! O ano de 2019 será mesmo o das prefeituras! Já 2020 é ano eleitoral e os prefeitos que quiserem fazer alguma coisa em termos de revitalização e reoxigenação do quadro de servidores, não somente para diminuir o déficit de pessoal, mas até mesmo pensando na campanha política, terão de utilizar todo este segundo semestre para realizar os concursos públicos de suas cidades, porque, para haver a convocação dos aprovados em 2020, a homologação do resultado final tem de acontecer até três meses antes das eleições. [Página 6](#)

SIGA A FOLHA DIRIGIDA NAS REDES SOCIAIS



Saiu concurso para diplomata

Saiu concurso para diplomata do Ministério das Relações Exteriores. Nível superior em qualquer área. Inicial de R\$19.657. [PÁGINA 6](#)

ASSISTENTE EM ADMINISTRAÇÃO ÁREA FEDERAL NO RIO: NÍVEL MÉDIO. R\$2.904 GARANTIA DE ESTABILIDADE NO EMPREGO

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio) já divulgou o edital do concurso para assistente em administração (nível médio; R\$2.904) e diversos outros cargos dos níveis médio/técnico e superior. [PÁGINA 3](#)

UFRJ: vários cargos. Até R\$4.638

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) inscreve para diversos cargos dos níveis médio, médio/técnico e superior. [PÁGINA 5](#)

DICAS | Nutricionistas orientam servidores sobre quais tipos de alimentos consumir de acordo com a área de atuação deles

Saúde do servidor: dicas sobre alimentação

Boa alimentação ajuda servidor a ter mais disposição e traz qualidade de vida

GIULLIANA BARBOSA
giulliana.barbosa@folhadirigida.com.br

Ter uma alimentação saudável é imprescindível para qualquer servidor que queira ter mais disposição no seu trabalho, além de uma maior qualidade de vida dentro e fora do ambiente laboral.

“A Saúde do Trabalhador é uma área de grande importância da Saúde Pública, na qual a alimentação deve garantir as necessidades em calorias para que a pessoa tenha energia suficiente para exercer suas atividades, oferecendo adequada saúde e qualidade de vida”, destaca a nutricionista Luciana Novaes, que é mestre em Saúde Pública.

E, dependendo da área de atuação do concursado, os cuidados com os hábitos alimentares devem ser ainda maiores, caso a carga horária seja maior, por exemplo, ou a atividade exercida seja mais dinâmica. Nesse sentido, a nutricionista Ethel Souza Santos deu algumas orientações para os servidores das áreas da Saúde - como médicos e enfermeiros - e da Segurança, que muitas vezes fazem plantões e trabalham de madrugada.

“São profissionais que, muitas vezes, precisam trocar a noite pelo dia e, por isso, precisam ter uma alimentação saudável nesse período da noite em que vão ficar acordados, trabalhando. É sempre bom ter uma variedade de carboidratos, que pode ser uma fruta, que tem fibra também. Muitas vezes, essa rotina pesada desregula o funcionamento intestinal. É importante beber muito líquido, principalmente água”, recomenda Ethel, observa, ainda, que muitos servidores que precisam trabalhar à noite acham que têm que tomar energéticos e café para ficarem acordados, o que não é bom.

“O interessante é, sempre, optar por algo mais leve, como pão integral com queijo branco, uma pasta de ricota com cenoura. No lugar de um pacote de batata frita, uma batata-doce assada no forno com orégano e azeite. E, em vez de café, um suco de fruta, sem adição de açúcar. O consumo exagerado de açúcar e gordura muitas vezes piora a saúde do servidor e traz riscos de diabetes e hipertensão”, frisa.

E não adianta ter bons hábitos alimentares, mas não praticar exercícios físicos, alerta Ethel. “É importante unir os dois, além de dormir bem também”. Para o servidor que tem insônia ou quer melhorar sua noite de sono, a nu-



Luciana Novaes diz que servidores com atividades menos ativas têm mais chances de ter sobrepeso

tricionista indicou alguns alimentos: banana, que tem fósforo e magnésio e é boa para o cérebro; ômega 3 (encontrado na linhaça, no peixe); aveia (fazer um mingau de leite com aveia, que acalma e traz sono) e maçã com casca.

Quando desempenham atividades de alto impacto e dinâmicas, muitos concursados acabam esquecendo de se alimentar com regularidade, o que acaba sendo prejudicial. “Nosso corpo começa a ter efeitos negativos quando passamos mais de quatro horas sem a ingestão alimentar. Se há a impossibilidade de grandes paradas entre os intervalos das refeições, pode-se fazer a ingestão de pequenas porções de alimentos como uma fruta, um suco, um iogurte, castanhas. O importante é evitar longos períodos de jejum”, aconselha Luciana.

Se por um lado existem funções bastante dinâmicas, por outro há as mais administrativas, que não exigem tanto esforço físico do servidor. Para quem desempenha alguma atividade dessa natureza, é fundamental ter atenção com a alimentação também, segundo Luciana Novaes.

“Considerando trabalhadores com atividades laborais menos ativas há um aumento no sobrepeso, em comparação com trabalhadores com atividade física ocupacional mais intensa. A alimentação dos trabalhadores tem grande relação com o aumento da produtividade e a diminuição dos riscos de acidentes de trabalho. Esses trabalhadores devem aumentar o consumo de frutas, legumes e vegetais, além de alimentos assados ou cozidos, já que suas atividades não promoverão um gasto de energia que necessite de refeições com grandes calorias”.

Ethel ressalta que profissionais que trabalham sentados acabam gastando menos ener-

Ethel Santos ressalta também a importância de se aliar uma boa alimentação à atividade física

gia. Por isso, ela orienta que é bom que de vez em quando eles se levantem para encher a garrafa de água, e, assim, caminhem um pouco, além de subir e descer as escadas dos seus locais de trabalho também.

Hoje em dia, é cada vez maior o número de dietas que surgem na internet. Questionada se vale a pena investir nelas, Ethel Souza salienta que “é preciso avaliar cada caso para ver se as pessoas podem adotar uma dieta low carb ou fazer jejuns intermitentes, por exemplo, para ver se eles não vão causar prejuízo nenhum. Há pessoas que já têm problemas de saúde e isso precisa ser avaliado pelo nutricionista e pelo médico, por meio de exames. Caso não haja nenhum problema e o servidor se adapte bem, pode adotar uma dessas estratégias. Mas tem que ter disciplina”.

Luciana Novaes relembra que existe uma lei que apoia o Programa de Alimentação do Trabalhador, que tem como objetivo melhorar as condições nutricionais dos profissionais, promovendo uma melhora na qualidade de vida por meio da alimentação adequada. Porém, Ethel Souza Santos avalia que, mesmo assim, os órgãos públicos estão deixando muito a desejar. “Falta muito incentivo para o profissional fazer uma atividade física e se alimentar melhor. Muitas vezes, são os próprios colegas de trabalho os únicos que acabam incentivando uns aos outros”.

Para conseguir ter uma alimentação saudável, a palavra-chave é equilíbrio, segundo Ethel. “Durante a semana, procure sempre consumir alimentos mais saudáveis na maior parte das refeições. E nos fins de semana, reserve uma refeição para comer algo que você tem vontade e que não é tão saudável. Isso dá a sensação de que você está no caminho certo de ter uma alimentação saudável, mas, ao mesmo tempo, não abre mão também daquilo que você quer comer e não é tão saudável assim”, indica.



Artigo

A importância da avaliação de desempenho nas carreiras de estado

* Alexandre Baêta

Ao ingressar no serviço público, cada cidadão assume, em seu termo de posse, o compromisso de servir, com presteza e produtividade, à sociedade e ao estado brasileiro. Por essa razão, a aprovação no estágio probatório e a progressão em sua carreira dependem, obrigatoriamente, da mensuração de seu desempenho.

Contudo, cada servidor deve compreender que essa avaliação vai muito além de um mero instrumento para mensuração de performances, pois a gestão do desempenho visa à construção de caminhos para o crescimento pessoal e profissional dos servidores e, consequentemente, uma melhor prestação de serviços à sociedade.

A avaliação do desempenho é um processo sistemático de análise do comportamento do indivíduo em função do contexto do trabalho, capaz de mensurar as capacidades de cada servidor e sua contribuição para o alcance dos objetivos institucionais.

Na atualidade, as instituições públicas devem elaborar um processo mais amplo de gestão do desempenho, no qual sejam planejadas ações de desenvolvimento e capacitação dos servidores, sejam propostos métodos para acompanhamento funcional, emocional e profissional e que disponham de sistemas de avaliação multidisciplinares.

Um processo completo de gestão do desempenho, no qual sejam previstos o planejamento, o acompanhamento e a avaliação do desempenho dos colaboradores, é capaz de melhorar o ambiente de trabalho, estimular o alcance de metas organizacionais e promover o desenvolvimento dos recursos humanos.

Há muitas formas de mensurar as competências do servidor. Contudo, para ser legítima, a avaliação de desempenho deve ser focada em aspectos objetivamente observáveis como assiduidade, produtividade, responsabilidade, disciplina e capacidade de iniciativa. Muitos são os métodos capazes de mensurar as performances.

As instituições públicas, porém, normalmente, avaliam seus servidores conjugando dois métodos bastante consagrados: o método das escalas gráficas e a avaliação 360°.

O primeiro método apresenta, basicamente, um

Alexandre Baêta: “A avaliação de desempenho deve ser focada em assiduidade, produtividade, responsabilidade, disciplina e capacidade de iniciativa”



quando contem linhas, com os itens a avaliar, e colunas, nas quais são atribuídas notas a cada aspecto avaliado. Já o segundo método determina que o servidor seja avaliado por todas as áreas e pessoas com quem tem contato no contexto organizacional.

A avaliação de desempenho traz diversos benefícios para as instituições públicas, para os servidores e para a sociedade. A avaliação ajuda as instituições públicas a avaliar se seus servidores estão conseguindo entregar os resultados institucionais e se esses resultados produzem impactos efetivos à vida dos cidadãos.

A mensuração do desempenho deve, portanto, subsidiar as decisões de promoções, transferências e, eventualmente, demissões de servidores. Muito mais do que informações que subsidiem ações de recompensa e punição, a avaliação do desempenho deve ser compreendida como uma forma legítima de construção social, através da proposição de mecanismos que reforcem comportamentos positivos e que mitiguem os desvios disfuncionais.

Reafirma-se que a gestão do desempenho é instrumento essencial para a execução de políticas públicas, uma vez que a mensuração das performances é uma forma de controle e, por conseguinte, manifestação de um dos pilares da boa governança.

* Alexandre Baêta é pós graduado em Administração Pública, em Direito Administrativo e é servidor na Agência Nacional de Saúde (ANS)

por dentro do
SERVIÇO PÚBLICO



Governo federal já implementa ponto eletrônico

O governo federal começou a implementar, na última segunda-feira, dia 1º de julho, o ponto eletrônico para os servidores públicos. A Advocacia-Geral da União (AGU), a Agência Nacional de Cinema (Ancine) e a Universidade Federal de Tocantins são os primeiros a usar o Sistema de Controle Eletrônico Diário de Frequência (Sisref), disponibilizado pelo Ministério da Economia.

Com o Sisref, será possível também o governo adotar o banco de horas no serviço público para cerca de 410 mil servidores. A medida atende à Instrução Normativa nº 2, de 12 de setembro de 2018, que torna obrigatório o registro eletrônico para implementação do banco de horas. Ficam excepcionados do controle os servidores que se enquadraram nos casos previstos no Decreto 1.590/95. Entre eles, 146 mil professores das universidades públicas federais e funcionários com função comissionada (DAS) iguais ou superiores ao nível 4.

“Esse projeto visa substituir o registro manual pelo eletrônico, dentro das metas do Ministério da Economia de modernizar a administração pública a partir da transformação digital do governo federal”, informou o se-



cretário de Gestão e Desempenho de Pessoal, Wagner Lenhart. Para o governo, a implementação da ferramenta nos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal (Sipeac) deverá aumentar a transparência e eficiência no serviço público. “Haverá uma redução expressiva do número de profissionais que trabalham com gestão de pessoas e são responsáveis por esse controle. Com o aproveitamento da sua força de trabalho, teremos serviços de qualidade”, esclareceu Lenhart. A parametrização do Sisref já está em curso em outros seis órgãos e entidades do Sipeac para implantação ainda no início do próximo semestre. No Ministério da Economia, duas unidades darão

início ao controle digital a partir de 1º de agosto. As demais deverão aderir ao longo do segundo semestre. O governo federal, por meio da Instrução Normativa nº 2/2018, normatizou o banco de horas e a utilização do sobreaviso para servidores públicos federais. A norma permite que façam uso do banco de horas para compensar a jornada extra. De acordo com a IN 2, a adoção do banco de horas será feita pelos dirigentes dos órgãos e entidades, caso seja do interesse da administração. As horas extras deverão ser autorizadas pela chefia e computadas como crédito. A medida não prevê pagamento pelas horas extras e, portanto, não vai gerar nenhum custo a mais para a União.

Congresso promulga permissão para acúmulo de cargos por policiais e bombeiros

O Congresso Nacional promulgou nesta quarta-feira uma mudança na Constituição para permitir o acúmulo de cargos por policiais e bombeiros militares.

A mudança vale para integrantes das polícias e dos corpos de bombeiros militares dos estados e do Distrito Federal. Além das atividades nos quartéis, esses profissionais poderão acumular cargos nas funções de professor ou profissional da saúde, desde que haja compatibilidade de horários.

Além disso, o militar interessado em ser professor ou

profissional da saúde terá de ser aprovado em novo concurso público em uma dessas áreas. Em qualquer das hipóteses, a soma da remuneração não poderá ultrapassar o teto remuneratório do serviço público.

A senadora Eliziane Gama (Cidadania-MA) afirmou que a proposta contribui para que os militares tenham uma alternativa financeira. “Hoje, estamos dando uma alternativa para que o militar possa exercer a sua atividade com a devida responsabilidade e ao mesmo tempo

também ter outra atividade para melhorar os seus rendimentos familiares”, disse.

Na avaliação do senador Major Olímpio (PSL-SP), a proposta aproxima os militares das escolas e por consequência de jovens e crianças. “Além de ser aquele profissional que traz segurança também poderá exercer a figura do educador que vai auxiliar as futuras gerações dentro de um conceito maior da Educação”.

Essa é a 101ª mudança incluída no texto da Constituição de 1988. (Agência Câmara)

Prefeitura de Niterói aumenta abono refeição de servidores em 116%

A Prefeitura de Niterói vai aumentar o abono refeição dos servidores em 116% e ampliar a faixa dos funcionários que recebem o benefício, que contemplará quem ganha até 2,5 salários mínimos. O decreto com as alterações será publicado nas próximas semanas. “Além de mantermos o nosso compromisso de pagarmos os servidores em dia e anteciparmos a primeira parcela do décimo terceiro salário para junho, estamos aumentando os benefícios. Essa é mais

uma medida de valorização do servidor municipal”, destaca o prefeito Rodrigo Neves.

O secretário municipal de Administração, Fabiano Gonçalves, explica que 1.773 servidores recebem, atualmente, o vale-refeição. Com o decreto, serão 2.114 beneficiados. O novo abono refeição será de R\$392 mensais. “Essas mudanças vão beneficiar uma grande parcela dos nossos servidores. Através de uma gestão fiscal responsável e planejamento

estratégico, estamos com as contas equilibradas e podemos investir nos funcionários, que são o pilar da gestão pública. A Prefeitura de Niterói tem como uma de suas prioridades a valorização do funcionalismo. Seja promovendo ações de formação e preparação de gestores ou criando políticas em diversas áreas, nosso objetivo é manter o servidor satisfeito com a missão de atender as demandas da sociedade”, destaca o secretário.

FOLHA DIRIGIDA
O maior site de concursos do Brasil

SOU SERVIDOR

A Folha Dirigida Online agora tem uma editoria com notícias voltadas exclusivamente para os servidores e funcionários públicos, chamada **SOU SERVIDOR**.

Veja o que você encontra na editoria Sou Servidor:

- ✓ Notícias
- ✓ Vídeos
- ✓ Artigos
- ✓ Cursos
- ✓ e muito mais

Os servidores poderão conferir noticiário sobre:

- Progressão salarial
- Crescimento profissional
- Capacitação
- Qualificação
- Vida funcional
- Entre vários outros assuntos



Use a câmera do seu celular e acesse todo o conteúdo

Acesse já: www.folhadirigida.com.br/servidor