



Ações Educativas e Sociais

**“Projeto de Promoção à Saúde
e Qualidade de Vida no Trabalho – Campus Belém”**

Belém-PA



2019

SUMÁRIO

Identificação do projeto	3
Apresentação	3
Justificativa	4
Público - alvo	5
Objetivos	5
Metas	5
Metodologia	6
Equipe Profissional	9
Recursos	9
Cronograma	10
Monitoramento e Avaliação	10
Referências Bibliográficas	11



1- IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Projeto realizado em prol do desenvolvimento de ações de promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores do Campus Belém desta instituição, sendo o mesmo a ser realizado entre os meses de junho e novembro de 2019, tendo por público alvo os servidores do Campus Belém.

A comissão responsável pelo planejamento e organização das ações de promoção à saúde e qualidade de vida no campus, está constituída pelos seguintes servidores:

Bruna de Almeida Cruz	Psicóloga
Cíntia Gonçalves Vimercati Ferreira Pinto	Odontóloga
Claudete Rodrigues da Silva Santos	Assistente Social
Déborah Nayane de Oliveira Silva	Enfermeira
Mona Legi Rodrigues Soares	Enfermeira

2- APRESENTAÇÃO

Para a OPAS (2018) a saúde ocupacional é uma importante estratégia não somente para garantir a saúde dos trabalhadores, mas também para contribuir positivamente para a produtividade, qualidade dos produtos, motivação e satisfação do trabalho e, portanto, para a melhoria geral na qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade como um todo.

A OMS (2010) define a saúde como: “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença”. Em consonância com este conceito, a definição de ambiente de trabalho saudável que foi desenvolvida como: “Um ambiente de trabalho saudável é aquele em que os trabalhadores e os gestores colaboram para o uso de um processo de melhoria contínua da proteção e promoção



da segurança, saúde e bem-estar de todos os trabalhadores e para a sustentabilidade do ambiente de trabalho.

Dessa forma o ambiente de trabalho está sendo cada vez mais usado como um espaço para promoção de saúde e para atividades preventivas de saúde – não só para evitar doenças e acidentes de trabalho, mas também para diagnosticar e melhorar a saúde das pessoas em geral (OMS, 2010).

Assim, conseguimos observar a importância de o ambiente de trabalho ser constituído como espaço para promoção da saúde de uma forma geral, não focado apenas na prevenção de doenças, mas se voltando para necessidade de melhoria da qualidade de vida e bem-estar geral.

Este projeto pretende alcançar o patamar de ambiente de trabalho saudável promovendo ações com os objetivos de melhorar a organização do trabalho; incentivar a participação dos trabalhadores em atividades saudáveis; possibilitar escolhas saudáveis e promover o desenvolvimento pessoal e maior integração entre os servidores respeitando a PORTARIA NORMATIVA Nº 3, de 25 de março de 2013.

3- JUSTIFICATIVA

O “Projeto de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – Campus Belém” em questão torna-se relevante, pois busca na sua composição amenizar ou mesmo sanar questões relevantes que afetam a saúde e o bem-estar dos servidores podendo dessa forma refletir na produtividade dos mesmos.

Nesse contexto, vale ressaltar que as prioridades do projeto são de melhorar a organização do trabalho; incentivar a participação dos trabalhadores em atividades saudáveis; possibilitar escolhas saudáveis e promover o desenvolvimento pessoal e maior integração entre os servidores, o que refletirá na melhoria da qualidade de vida dos mesmos de uma forma geral.

Nessa perspectiva, para criar um ambiente de trabalho saudável, uma empresa precisa considerar as vias ou as áreas de influência onde as ações possam melhor ocorrer, bem como os processos mais eficazes pelos quais os empregadores e os trabalhadores possam empreender ações, onde quatro áreas-chave podem ser mobilizadas ou influenciadas por meio das iniciativas voltadas a ambientes de trabalho saudáveis que são: ambiente físico de trabalho; **ambiente psicossocial de trabalho;**



recursos para a saúde pessoal e envolvimento da empresa na comunidade. (OMS, 2010).

4. PÚBLICO-ALVO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, Campus Belém possui em seu quadro de 172 (cento e setenta e dois) servidores técnicos administrativos e 347 (trezentos e quarenta e sete) professores.

5. OBJETIVOS

Geral:

Implementar ações de promoção à saúde e de qualidade de vida no trabalho no Campus Belém.

Específicos:

- Sensibilizar os servidores da importância de um estilo de vida ativo para prevenir o aparecimento de doenças relacionadas ao trabalho;
- Acompanhar e detectar casos de Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT);
- Proporcionar melhora na qualidade de vida no trabalho;
- Incentivar a participação dos trabalhadores em atividades saudáveis;
- Possibilitar escolhas saudáveis e promover o desenvolvimento pessoal;
- Promover maior integração entre os servidores
- Instrumentalizar gestores para favorecer a saúde e segurança no trabalho.

6. METAS

Espera-se que ao final desse projeto os servidores participantes obtenham:

- A introdução de alguma prática física regular durante o ano;
- Redução do percentual de servidores do campus diagnosticados “acima do peso”;
- Menor número de afastamentos relacionados a DCNT;
- Maior conscientização sobre práticas saudáveis de vida e saúde;
- Maior satisfação no desenvolver das atividades laborais e de vida.



- Manutenção de índices pressóricos e glicêmicos dentro da faixa de normalidade;
- Identificação de servidores com índices pressóricos e glicêmicos alterados e risco aumentado para desenvolver Hipertensão arterial e Diabetes;
- Diagnóstico de hipertensão arterial e diabetes e encaminhamento para o devido tratamento e acompanhamento.

7. METODOLOGIA

O projeto será realizado no período de seis meses dos quais serão trabalhados três eixos de atividades: Saúde Integral, Estilo de vida e Política organizacional. Sendo que as mesmas serão trabalhadas da seguinte maneira:

SAÚDE INTEGRAL

Atividades:

- Verificação de pressão arterial e glicemia capilar;
- Realização de Testes Rápidos de Hepatites B e C, Sífilis e HIV;
- Realização de uma campanha de imunização;
- Orientações sobre temas relacionados à saúde do Homem e saúde da mulher e saúde ocupacional.

ESTILO DE VIDA

Atividades:

Avaliação nutricional

Execução:

Realização de inscrições para avaliação e acompanhamento bimensal do estado nutricional. Serão abertas duas turmas de 25 participantes cada que serão atendidos mediante agendamentos em meses alternados.

Práticas corporais

Será oferecida prática corporal de Pilates (solo) uma vez por semana.



	Serão oferecidas aulas de dança uma vez por semana.
Práticas complementares	Auriculoterapia: Técnica de usar pontos na pele da aurícula para diagnosticar e tratar dor e condições médicas do corpo. Reflexologia: Método de tratamento que envolve massagear de uma determinada maneira todas as áreas dos pés.
Orientações gerais	Durantes do decorrer do projeto serão realizados momentos de orientação através de rodas de conversas sobre temas diversos tais como: uso de álcool, tabaco, prevenção de doenças e mudanças de estilo de vida.
Canto Coral - Práticas	Serão ofertadas 20 vagas para servidores participarem de aulas de canto coral por duas vezes na semana em horário a ser definido.

Observações importantes:

- ✓ Todas as práticas serão realizadas mediante inscrição prévia;
- ✓ Serão ofertadas 20 vagas para as aulas de canto-coral, Pilates e aulas de dança;
- ✓ Para participar das atividades físicas os servidores terão que apresentar um Laudo médico de aptidão física;
- ✓ Para técnicas de Auriculoterapia e Reflexologia. As inscrições serão previamente, podendo sofrer alterações no que se refere a meses e as técnicas propostas.

POLITICA ORGANIZACIONAL

**Atividades:**

Será proposto um programa de treinamento para gestores da Instituição em todos os níveis organizacionais onde serão trabalhados diretrizes de saúde e segurança no trabalho bem como políticas institucionais de gestão de pessoas.

Execução:

Agosto- Busca de parcerias e definição de equipe, contando com a colaboração de outros setores da Instituição.

Setembro- Discussão e elaboração do projeto.

Outubro- Executar o treinamento dentro da Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT- Campus/Belém).

8. EQUIPE PROFISSIONAL

As atividades serão executadas por equipe multiprofissional constituída por enfermeiros, nutricionista, professor de música (canto coral), instrutor de pilates e dança, assistente social e psicólogo. Sendo coordenadas pela comissão responsável pelo projeto.

9. RECURSOS

Especificação	Ago	Set	Out	Nov	Total
Nutricionista	1500	1500	1500	1500	6000
Instrutor de Pilates	1500	1500	1500	1500	6000
Professor de Dança	1500	1500	1500	1500	6000
Auriculoterapia		1000		1000	2000
Reflexologia	1000		1000		2000
Professor de música	1500	1500	1500	1500	6000
Material de Consumo					1000
Total					R\$ 29000

10. CRONOGRAMA



Especificação	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Dia de Saúde							
Avaliação nutricional							
Pilates							
Aulas de Dança							
Canto Coral							
Auriculoterapia							
Reflexologia							
Práticas de Política Organizacional							
Relatório Final							

11. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Serão realizadas avaliações mensais com os participantes para identificar a assiduidade, satisfação, benefícios, importâncias e o impacto das atividades desenvolvidas.

A avaliação do projeto pela equipe será feita bimestralmente, em reunião com todos os envolvidos nas ações, onde serão apresentados os resultados dos monitoramentos da equipe e avaliação dos participantes.

No final será realizado um consolidado e elaboração de relatório final.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Saúde do trabalhador, Organização Pan-America de saúde. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=378:saude-do-trabalhador&Itemid=595. Acesso em 08 de jan. 2019.
2. Organização Mundial da Saúde. **Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais**. OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010. 26 p.: il.
3. Portaria normativa Nº 3, de 25 de março de 2013