



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
CAMPUS PARAUAPEBAS

ALAN CLOVES SILVA BARRETO
JADISLENE ESTEVAM DA SILVA COSTA
LUZIVALDO DELMONDES VIANA
MÁRCIA MOREIRA BARROSO
RÔMULO DA SILVA OLIVEIRA
SUZANE SILVA BENTES
WANHINNA REGINA SOARES DA SILVA
WELMAN DE SOUSA LIMA
WESLEY SILVA ROCHA

VIVA A SAÚDE DO SERVIDOR

PARAUAPEBAS-PA
DEZEMBRO / 2019

Sumário

1. IDENTIFICAÇÃO	3
2. APRESENTAÇÃO	4
3. JUSTIFICATIVA.....	4
4. OBJETIVOS	6
4.1 OBJETIVO GERAL	6
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
5. METAS	7
6. PÚBLICO ALVO	8
7. METODOLOGIA	9
8. EQUIPE PROFISSIONAL.....	12
9. RECURSOS	13
10. ORÇAMENTO	14
11. CRONOGRAMA.....	15
12. MONITORAMENTO.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
APÊNDICE	18

1. IDENTIFICAÇÃO

Título: Viva a saúde do Servidor.

Local: Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Pará- *Campus* Parauapebas.

Data da elaboração: janeiro de 2019.

Início e termino do projeto: O início do projeto será no mês de fevereiro de 2019 e se estenderá até o mês de Dezembro de 2019.

Participantes da execução do projeto: Todos os servidores que compõem o quadro do IFPA-Campus Parauapebas, Secretaria Municipal de Saúde, alunos do curso técnico de enfermagem, acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Nutrição e Educação Física.

Coordenadora e equipe responsável pelo projeto:

Welman de Sousa Lima (Coordenadora)

Alan Cloves Silva Barreto

Jadislene Estevam Da Silva Costa

Luzivaldo Delmondes Viana

Márcia Moreira Barroso

Rômulo Da Silva Oliveira

Suzane Silva Bentes

Wanhinna Regina Soares Da Silva

Wesley Silva Rocha

2. APRESENTAÇÃO

O estilo de vida pode ser descrito como os hábitos e costumes das pessoas no seu dia-a-dia, que podem ser saudáveis ou não. Predominante são considerados estilo de vida saudáveis um conjunto de ações individuais capazes de favorecer a saúde não somente do corpo.

Com a globalização houve uma grande mudança nos hábitos das pessoas influenciando diretamente no seu estilo de vida e saúde. Duas grandes alterações observadas, a primeira esta relacionada ao consumo de alimentos industrializados, pobres em nutrientes, ricos em gordura, carboidratos, sódio e conservantes. A segunda está relacionada à prática de atividades físicas no cotidiano, pois com o surgimento de ruas e estradas pavimentadas, o aumento de veículos automotores e a correria do dia-a-dia não há o planejamento de práticas rotineiras de exercícios físicos, surgindo assim, o sedentarismo.

Por consequência destas mudanças surgem a obesidade e outras doenças agudas que podem se tornarem crônicas. As doenças crônicas adquiridas são a maior causa de complicações e morte no mundo, estão, em sua grande maioria, diretamente relacionadas ao estilo de vida não saudável, tornando-se um problema de saúde pública.

Neste contexto entram as políticas públicas voltadas para a promoção da saúde, esta visa implementar ações que venham promover a saúde, tais como: alimentação saudável, prática corporal e atividade física, prevenção e controle do tabagismo, redução da morbimortalidade por uso abusivo de álcool e outras drogas, redução da morbimortalidade por acidentes de trânsito, prevenção da violência e estímulo à cultura de paz e promoção do desenvolvimento sustentável.

3. JUSTIFICATIVA

Na Atualidade as doenças crônicas não transmissíveis são a maior causadora das morbimortalidades mundo e suas causas são complexas e envolvem vários fatores. Entre as DCNT's mais frequentes estão a obesidade, sedentarismo, hipertensão arterial sistêmica, tabagismo, diabetes mellitus, doenças respiratórias crônicas, câncer entre outras.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde as causas envolvem diversos fatores, como determinantes e condicionantes socioeconômicos, culturais e ambientais, encontrados na base das desigualdades do processo saúde-doença, fatores de risco comportamentais: tabagismo, alimentação, inatividade física, consumo de álcool e outras drogas; e fatores não modificáveis: sexo, idade e herança genética.

Os fatores de risco comportamentais acima citados são modificáveis, pois dependem da conscientização individual e coletiva dos indivíduos, que pode ser feita através de informações que tragam prevenção e promoção da saúde.

Portanto, este projeto torna-se relevante, porque mediante este serão realizadas ações que promovem a melhoria da qualidade de vida no que se refere às mudanças para um estilo de vida mais saudável, como forma de prevenir não somente as doenças não infecciosas adquiridas que podem se tornar crônicas, mas também todas as demais doenças que podem ser evitadas com um estilo de vida saudável.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Promover a melhoria da qualidade de vida dos servidores do IFPA-Campus Parauapebas.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Orientar quanto ao estilo de vida saudável;
- ✓ Trabalhar práticas corporais;
- ✓ Rastrear fatores de risco e doenças
- ✓ Monitorar agravos à saúde dos servidores.

5. METAS

- Conseguir a adesão de pelo menos 60% dos servidores nas ações do projeto;
- Promover uma ação focal em saúde por semestre;
- Executar um ação permanente de realização de atividade física dentro do campus Parauapebas.
- Acompanhar o Histórico de saúde dos servidores;
- Realizar o rastreio de patologias e fatores de risco;
- Fazer educação em saúde por meios impressos e eletrônicos
- Organizar palestras de orientação em saúde;
- Manter os servidores atualizados quanto às informações de prevenção em saúde;
- Incentivar hábitos saudáveis entre os servidores;
- Propiciar uma boa relação interpessoal entre os servidores no ambiente de trabalho;
- Traçar parceria com órgãos públicos e privados;
- Proporcionar aos servidores avaliações de seu estado de saúde por equipe multiprofissional;

6. PÚBLICO ALVO

O público alvo serão todos os servidores do Instituto Federal de ciência e Tecnologia do Pará- Campus Parauapebas, incluindo os terceirizados.

7. METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de pesquisa-ação, uma vez que além de compreender, visa intervir na situação, com vistas a modificá-la. Este consistirá em ações que além de interferir com prevenção e promoção à saúde, colaborarão com a coleta de dados a respeito da saúde dos servidores, podendo assim se trabalhar mais ações pautadas nas necessidades específicas da realidade deste público alvo.

Consiste em três ações individuais que se complementam, sendo duas ações focal, realizada em apenas um dia a cada ano e uma ação continuada caracterizada pela frequência semanal da mesma.

Primeiramente, serão acertadas as datas, frequência da ação, e reserva de local para ambas as ações, com a direção geral (DG), Diretoria de ensino (DE) e direção de administração e planejamento (DAP).

A divulgação das referidas ações será realizado por meio impressos e eletrônicos com uso de panfletos, folder, cartazes e e-mails para toda a equipe de servidores, sendo a arte do evento construída pela ASCOM do Campus Parauapebas.

Para a realização das ações serão necessários materiais permanentes (caixa de som, microfone, balança, glicosímetro, termômetro, esfigmomanômetro, estetoscópio, fita métrica, adipômetro e mate para ioga) e de consumos (álcool, algodão, lancetas, fita de glicemia, descarpak e materiais de escritório), descritos com seus valores na tabela de orçamento.

Também serão necessários materiais para a decoração dos ambientes de execução das ações e o apoio da equipe de eventos na organização dos mesmos, bem como em sua decoração. Além disso, profissionais para comporem uma equipe multiprofissional em saúde na ação focal (médico, nutricionista, psicólogo e educador físico) que serão convidados de outros Campi.

Em seguida serão formadas parcerias com as secretarias de saúde dos municípios de Parauapebas e Canaã dos Carajás, municípios de abrangência do Campus Parauapebas, para que colaborem com recursos humanos, materiais de consumo e permanentes que não puderem ser custeados pelo próprio projeto.

Além disso, será solicitado à unidade de saúde de cobertura do campus Parauapebas um técnico de enfermagem vacinador e vacinas para atualização vacinal dos servidores.

Ainda na busca por mais recursos humanos para a ação, serão convidados alunos de cursos técnicos e superiores da área da saúde da região para colaborarem como voluntários nas ações. E um profissional para realização de palestras.

Quanto a execução de cada uma das ações, as mesmas estão descritas nos quadros a baixo:

Ação Focal I : “Em dia com a Saúde I ”

<i>Descrição</i>	<i>Desenvolvimento</i>
Campanha de Vacinação	Um técnico de enfermagem da unidade básica de saúde do bairro atualizará as carteiras de vacinas dos servidores;

Ação Focal II : “Em dia com a Saúde II ”

<i>Descrição</i>	<i>Desenvolvimento</i>
Verificação de sinais vitais	Alunos voluntários dos cursos técnicos e superior da região farão, sob a supervisão da enfermeira do campus Parauapebas, a verificação do sinais vitais dos servidores.
Verificação de dados antropométricos	Alunos voluntários dos cursos técnicos e superior da região farão, sob a supervisão de um educador físico ou nutricionista, a verificação de dados antropométricos dos servidores.
Palestra “Uso indiscriminado de medicamentos”.	Será convidado um profissional da região para palestrar.
Sensibilização sobre a prevenção do câncer de mama, câncer de próstata, prevenção da IST e uso de tabaco.	Alunos voluntários dos cursos técnicos e superior da região farão orientações voltadas a prevenção e promoção em saúde dos servidores.
Café da manhã.	A cada servidor será solicitado que traga no dia do evento uma contribuição/alimento saudável para o café de confraternização.
Aula de ritmos.	Será oferecido aula de ritmos por um profissional.
Consulta com equipe multiprofissional.	O servidor poderá realizar consulta com especialistas no dia da ação, facilitando ao servidor um atendimento a sua saúde.
Coleta de dados em Saúde.	Serão coletados pela equipe do projeto dados da história pregressa e da avaliação atual da saúde de cada servidor.

Ação Contínua: “Viva a Vida Servidor”

<i>Descrição</i>	<i>Desenvolvimento</i>
Alongamento	Será ofertado uma vez por semana pela enfermeira ou servidor voluntário com conhecimento na área.
Aula de loga	Será ofertado semanalmente por um servidor voluntário com conhecimento na área.
Ergonomia: Correção Postural	Será ofertado por um pessoa voluntária com conhecimento na área.
Educação em saúde por informativos periódicos eletrônicos.	Serão enviadas mensagens informativas com foco na prevenção em saúde aos e-mails e grupos de servidores.

8. EQUIPE PROFISSIONAL

Para a realização das atividades será necessário: médico, enfermeira, técnico em enfermagem, educador físico, professora de Arte, nutricionista e psicólogo.

9. RECURSOS

Material de consumo: Algodão, álcool 70%, fita para glicosímetro, lanceta, vacinas, seringas, agulhas, coletor para material perfurocortante, banner, faixas, panfletos.

Permanente: Estetoscópio, esfigmomanômetro, glicosímetro, balança, fita métrica, adipômetro, esteira ou tapete para yoga, caixa de som e microfone.

Serviços: Para a realização das atividades serão necessários médico, enfermeira, educador físico, nutricionista, psicólogo.

10. ORÇAMENTO

No orçamento foram colocados materiais de consumo de acordo com as necessidades do projeto. Detalhamento do mesmo na tabela abaixo:

Item	Descrição	UND	Quant	Valor Un	Valor Total
01	Algodão em rolo, 500g	Pct	1	R\$ 15,00	R\$ 15,00
02	Álcool 70% 1L	Fr	1	R\$ 9,00	R\$ 9,00
03	Fita para glicosímetro, caixa com 50 unidades	Cx	3	R\$ 80,00	R\$ 240,00
04	Lanceta caixa com 100 unidades	Cx	2	R\$ 26,00	R\$ 52,00
05	Coletor para material perfurocortante, 7L	Und	1	R\$ 8,00	R\$ 8,00
06	Impressão gráfica	-	-	-	R\$ 660,49
07	Caneta, caixa com 50	Cx	1	R\$ 30,00	R\$ 30,00
08	Lápis, caixa com 50	Cx	1	R\$ 40,00	R\$ 40,00
09	Borracha ponteira, caixa com 50	Cx	1	R\$ 15,00	R\$ 15,00
10	Diárias e passagens	Und	4	R\$ 177,00	R\$ 708,00
11	Decoração	Und	1	R\$ 400,00	R\$ 400,00
12	Camisas	Und	15	R\$ 25,00	R\$ 375,00
TOTAL:					R\$ 2.552,49

11. CRONOGRAMA

Tarefas	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Elaboração do Projeto	x											
Apresentação do projeto à direção		x										
Procedimentos licitatórios, compras e ajustes		x	x						x			
Ação continua				x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ação Focal I						x						
Ação Focal II										x		
Monitoramento				x	x	x	x	x	x	x	x	x
Avaliação											x	
Relatório de resultados												x

12. MONITORAMENTO

O monitoramento da implantação do projeto será realizado através das atividades realizadas, por meio de atas das reuniões da Comissão Local de Promoção à Saúde e Qualidade de vida dos Servidores, inscrição dos participantes, lista de frequência, realização e divulgação das ações, registros fotográficos e vídeos feitos pela ASCOM. A avaliação dos resultados das ações desenvolvidas será realizada através de questionário de satisfação direcionado aos servidores participantes.

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. **Prevenção de doenças crônicas: um investimento vital**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2005. 36 p.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. Epidemiol. Serv. Saúde [online]

MADEIRA, Francilene Batista ; FILGUEIRA, Dulce Almeida ; BOSI, Maria Lúcia Magalhães e NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé . **Estilo de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações**. Saude soc. [conectados]. 2018, vol.27, n.1, pp.106-115. ISSN 0104-1290. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>.

APÊNDICE

Plano de ação			
<i>Item</i>	<i>Tarefa</i>	<i>Responsável</i>	<i>Data</i>
01	Acertar as datas das ações e reserva de local com a direção geral (DG), Diretoria de ensino (DE) e direção de administração e planejamento (DAP).	Equipe responsável pelo projeto;	FEV e MAR/2019
02	Solicitar à ASCOM do Campus a criação da arte de cartazes, faixas e banners das ações.	Equipe responsável pelo projeto;	FEV e MAR/2019
03	Providenciar materiais de consumo para as ações.	Equipe responsável pelo projeto;	FEV e MAR/2019
04	Solicitar à secretaria municipal de Saúde materiais de consumo, recurso humanos e impressos para os eventos.	Equipe responsável pelo projeto;	FEV e MAR/2019
05	Aquisição de microfone e som.	Equipe responsável pelo projeto;	FEV e MAR/2019
06	Convidar todos os servidores por e-mail institucional para participação na ação continua.	Equipe responsável pelo projeto;	MAR/2019
07	Conseguir pessoa para orientação das atividades físicas da ação Continua.	Equipe responsável pelo projeto;	MAR/2019
08	Início da Ação Continua Envio de mensagens informativas com foco na prevenção em saúde aos e-mails e grupos de servidores.	Equipe responsável pelo projeto;	ABR/2019
09	Solicitar à unidade de atenção básica de cobertura do campus uma vacinadora e vacinas para atualização vacinal na ação focal I.	Equipe responsável pelo projeto;	ABR/2019
10	Execução da Ação Focal I	Equipe responsável pelo projeto;	JUN/2019

11	Confecção de cartazes, faixas e banners da ação focal II.	Equipe responsável pelo projeto;	AGO/2019
12	Acertar com um palestrante para a ação focal II.	Equipe responsável pelo projeto;	AGO/2019
13	Formar parceria com demais campus IFPA, solicitando a participação de profissionais (Psicólogo, Médico, educador físico e nutricionista) na ação focal com custeio de diárias e passagens.	Equipe responsável pelo projeto;	SET/2019
14	Compra de materiais decorativos para a ação.	Equipe responsável pelo projeto;	SET/2019
15	Acertar a colaboração da comissão de eventos na decoração e organização da ação focal.	Equipe responsável pelo projeto;	SET/2019
16	Formar parcerias com Instituições de ensino técnico e superior que possuam cursos na área da saúde (Técnico em Enfermagem e graduações em Enfermagem, Nutrição e Educação Física), solicitando voluntários para a ação.	Equipe responsável pelo projeto;	SET/2019
17	Solicitar Datashow ao Departamento de ensino.	Equipe responsável pelo projeto;	OUT/2019
18	Providenciar demais materiais de consumo.	Equipe responsável pelo projeto;	OUT/2019
19	Convidar todos os servidores por e-mail institucional para participação na ação.	Equipe responsável pelo projeto;	OUT/2019
20	Execução da Ação Focal II	Equipe responsável pelo projeto;	OUT/2019