



**PODER EXECUTIVO
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ
CAMPUS ÓBIDOS**



**PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS
SERVIDORES E COLABORADORES IFPA CAMPUS - ÓBIDOS**

“VIVER SAUDÁVEL”

Óbidos - Pará
Dezembro de 2018



SUMÁRIO

1 - IDENTIFICAÇÃO	2
2 – APRESENTAÇÃO.....	3
3 - JUSTIFICATIVA.....	5
4 - OBJETIVOS	6
5 - METODOLOGIA	6
6- META	7
7 – EQUIPE PROFISSIONAL.....	8
8 - RECURSOS	8
9 - ORÇAMENTO	9
10 - CRONOGRAMA	9
11 – MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO	9
REFERÊNCIAS	11

1 - IDENTIFICAÇÃO

Título do projeto: “VIVER SAUDÁVEL”

Local: Óbidos - Pará

Data de elaboração: 14/12/2018 a 28/01/2019

Duração do projeto/ início previsto: MARÇO/2019 a NOVEMBRO/2019.

Coordenação/ equipe do projeto: Tabela abaixo.

QUADRO 1- Equipe que Compõe o Projeto Saúde e Movimento

Nome	Cargo	Função
Jean Pedro Costa Gonçalves	CGP Titular	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Edilson Vinente de Sousa Junior Figueira	CGP Substituto	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Luana Nazare Guimaraes Gomes Dezincourt	Enfermeira	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Selma da Costa Rodrigues	Assistente social	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Ennyo Max de Lima Mendes	Professor EBTT de Educação Física	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Antônio Paulo Bentes Figueira	Professor EBTT de Física	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades
Viviane Riedner	Professor EBTT de Português/espanhol	Desenvolvimento e acompanhamento das atividades

2 – APRESENTAÇÃO

Atualmente, há uma tendência entre as organizações em almejar a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Assim sendo, o ambiente e as relações existentes em um convívio social devem estar alinhados com a saúde ocupacional e o bem-estar dos trabalhadores. Neste contexto, para a Organização Mundial da Saúde (OMS) saúde é: “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença”. Em consonância com este conceito, a definição do ambiente de trabalho saudável segundo a OMS 2010 é conceituada como um ambiente onde há uma colaboração entre os trabalhadores e os gestores 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 considerando questões que vão da segurança e saúde no ambiente físico de trabalho como também no ambiente psicossocial, incluindo a interação entre empresas e comunidade para melhorar a saúde dos trabalhadores.

No que diz respeito ao trabalhador do serviço público federal, o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (MPOG), por meio do Departamento de Saúde, Previdência e Benefícios do Servidor/colaborador (DESAP), vem construindo um Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor/colaborador (SIASS), criado pelo Decreto nº. 6.833 de 29 de abril de 2009 (BRASIL, 2009), pertencente ao Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal (SIPEC), calcado em três grandes eixos: Assistência à Saúde, Perícia Oficial e Promoção, Prevenção e Acompanhamento da Saúde.

A ações de promoção da saúde do servidor/colaborador público federal devem ser norteadas pelas diretrizes gerais da Portaria Normativa nº 03 de 25 de março de 2013. Pode-se dizer que estas diretrizes se destinam a subsidiar políticas e projetos de promoção da saúde e de qualidade de vida no trabalho, a serem implantados de forma descentralizada e transversal, priorizando ações voltadas à educação em saúde, à prevenção dos riscos, agravos e danos à saúde do servidor/colaborador, ao estímulo dos fatores de proteção da saúde e ao controle de determinadas doenças.

O órgão responsável por coordenar e integrar ações e programas nas áreas de assistência, inspeção médica, promoção e vigilância à saúde dos servidores e colaboradores federais é o SIASS. As ações devem ser fundamentadas em gestão com base em informação epidemiológica, em inter-relação entre os eixos, trabalho em equipe

multidisciplinar e avaliação dos locais de trabalho, considerando os ambientes e as relações de trabalho, constituindo outro paradigma da relação saúde e trabalho no serviço público.

Com o objetivo de definir diretrizes gerais para implementação das ações de vigilância aos ambientes e processos de trabalho e promoção à saúde do servidor/colaborador, o governo, Secretaria de Recursos Humanos / Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, publica a Portaria normativa nº 03 de 07 de maio 2010 que estabelece orientações básicas sobre a Norma Operacional de Saúde do Servidor/colaborador (NOSS) aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal (SIPEC)

De acordo com a NOSS, entende-se que a promoção à saúde do servidor/colaborador “é o conjunto de ações dirigidas à saúde do servidor/colaborador, por meio de ampliação de conhecimento de relação saúde-doença e trabalho. Objetiva o desenvolvimento de práticas de gestão, de atitudes e de comportamentos que contribuam para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo”. Desta forma, melhorado a Qualidade de Vida do trabalhador (QVT).

O grupo de estudiosos em qualidade de vida da OMS, define a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Este conceito é amplo e complexo, que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com as características do meio ambiente.

Com esses conceitos em mente, pode-se especular que diferentes fatores influenciam na QVT, e para manter o equilíbrio, é preciso está em harmonia com os fatores financeiro, sexual, saúde mental, física, espiritual, social e familiar, não havendo o meio-termo nas necessidades, poderá levar ao adoecimento biopsicossocial.

Desta forma, as ações de promoção à saúde do servidor/colaborador no Campus Óbidos deverão estar pautadas na diretriz Transdisciplinaridade da NOSS “compartilhar saberes e práticas em busca da compreensão da complexidade humana, considerando os múltiplos fatores que influenciam a condição de saúde dos servidores e colaboradores em suas relações com o trabalho. Assim, acredita-se que as ações desenvolvidas, possam contribuir para a qualidade de vida do servidor/colaborador e dos seus familiares.

3 - JUSTIFICATIVA

As condições de trabalho com aspectos negativos, trabalhar distante da família, o desconhecimento das possibilidades de atividade física, o desânimo em buscar cuidados com a saúde e poucas interações sociais benéficas, são alguns dos pontos perceptíveis que podem, de certa forma, sobrecarregar negativamente o servidor/colaborador, refletindo em sua vida pessoal e profissional, e interferindo negativamente na QVT.

Segundo a OMS, as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Em 2008, as DCNT foram responsáveis por cerca de 63% das mortes no mundo. No Brasil, em 2007, a taxa de mortalidade por DCNT foi de 540 óbitos por 100 mil habitantes (SCHMIDT, 2011, apud Ministério da Saúde, 2011).

Segundo o Ministério da Saúde (2011), obesidade, hipertensão arterial, diabetes e hipercolesterolemias são exemplos dessas enfermidades e os fatores de risco principais são: baixo nível de atividade física e lazer (15%), 18,2% consomem porções de frutas e hortaliças nos cinco ou mais dias da semana, o consumo de alimentos com elevado teor de gordura 34% e 28% consomem refrigerante cinco ou mais vezes na semana, o que contribui para o aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade, que atingem 48% e 14% dos adultos, respectivamente (BRASIL, 2011).

Entende-se que o sedentarismo está intimamente associado ao desenvolvimento destas doenças. A prática regular de atividade física auxilia na prevenção de diversas patologias. Pela definição da OMS, saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”, o ambiente de trabalho que proporciona condições para a manutenção/recuperação da saúde, estará contribuindo para o completo bem-estar do trabalhador. Assim como as atividades físicas promovem mais disposição para o trabalho, as atividades de relaxamento, promovem o desempenho laboral.

Projetos objetivando promoção à saúde é uma estratégia promissora para a diminuição das DCNT. Diante disto, este projeto, propõe dar início a ações que incentivem atividades físicas e ao lazer do servidor/colaborador, atividades de relaxamento, além de promoverem ações de prevenção à saúde do servidor/colaborador, contribuindo, assim, para o desenvolvimento da sua QVT.

4 - OBJETIVOS

4.1 Geral

Implementar ações de promoção à saúde e de qualidade de vida no trabalho no Campus Óbidos, estimulando o desenvolvimento de hábitos saudáveis e prevenção de agravos.

4.2 Específicos:

- Promover eventos internos buscando a interação entre servidor/colaboradores do Campus Óbidos;
- Sensibilizar os servidor/colaboradores da importância de um estilo de vida ativo para prevenir o aparecimento de doenças relacionadas ao trabalho, bem como combater os efeitos deletérios provenientes do sedentarismo;
- Implantar ações multidisciplinares com profissionais da saúde, visando à melhoria dos hábitos de vida.

5 - METODOLOGIA

Para a realização do projeto do *Campus Óbidos*, serão desenvolvidas as seguintes ações:

- Será aplicado um questionário de levantamento do perfil dos servidores e colaboradores com aproximadamente 50% do público-alvo. A elaboração e aplicação do questionário, será via Google Docs, com questões que contemplem caracterizar o perfil dos servidores e colaboradores, a fim de direcionar melhor as atividades propostas.
- Serão realizados eventos, buscando sensibilizar os servidores/colaboradores da importância de um estilo de vida ativo, para prevenir o aparecimento de doenças relacionadas ao trabalho, bem como combater os efeitos deletérios provenientes do sedentarismo. Também serão realizados eventos de sensibilização em dias estratégicos como: Dia Mundial de Combate a Hipertensão/Colesterol e Diabetes, sobre a prevenção de doenças nos meses “coloridos”, Setembro Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul (apêndice).
- A participação dos servidores e colaboradores no projeto será registrada por fichas de inscrição ou lista de frequência em eventos. Em casos onde a ação realizada for contínua durante o período de execução do projeto, será utilizada uma ficha de

acompanhamento. Desta forma, verificar-se-á se o servidor/colaborador participou ativamente da ação, e qual benefício foi proporcionado ao servidor/colaborador pela ação.

- As inscrições para as práticas de esporte se darão mediante apresentação, pelos interessados, de atestado médico/Avaliação física.
- A comissão do projeto se reunirá mensalmente, a fim de rever constantemente o planejamento, a realização das ações, a checagem (*feedback*) das ações realizadas e ações corretivas, em caso de detecção de mudanças no planejamento e realização de entrevistas (depoimentos) com os participantes durante a realização das ações.
- Serão aplicados questionários ao participante em períodos estratégicos da execução do projeto, buscando, assim, verificar acertos e erros na execução. Com base nos questionários, serão elaborados relatórios, os quais serão respaldados por critérios quantitativos e qualitativos que serão apurados durante o monitoramento.
- Ao final das ações, será produzido um relatório final, baseado nos questionários aplicados aos participantes e na ficha de acompanhamento de participantes de ações contínuas, o qual abordará o desempenho do trabalho desenvolvido a respeito da execução das ações, e verificação se objetivos pretendidos foram alcançados.

5.1 Público-alvo:

As programações poderão abranger todos os servidores e colaboradores do IFPA/Campus Óbidos.

5.2 Local

O presente projeto será realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – Campus Óbidos – CNPJ 10.763.998/001454, localizado na Rodovia Pa 437, Km 02, S/N, Zona Rural, Óbidos-Pará – CEP 68.250-000

6- META

Conseguir a adesão de pelo menos 50% do público-alvo nas diversas ações do projeto, considerando as suas especificidades;

Promover a redução da ansiedade, do estresse e do esgotamento dos servidores e colaboradores;

Incentivar a prática de exercícios físicos por parte dos participantes do projeto.

7 – EQUIPE PROFISSIONAL

Jean Pedro Costa Gonçalves, Luana Nazaré Guimarães Gomes Dezincourt, Edilson Vinente de Sousa Junior, Selma da Costa Rodrigues, Ennyo Max de Lima Mendes, Antonio Paulo Bentes Figueira, Viviane Riedner.

8 - RECURSOS

Item		Descrição	Und.	Valor unitário	Qt	Valor total
MATERIAIS DE CONSUMO						
1		Bolas terapêuticas de mão cravo	Unid.	10	10	100
2		Bolas terapêuticas de mão lisa	Unid.	10	10	100
3		Bola de Pilates Suíça com Bomba de Ar - 55cm	Unid.	80	4	320
4		Brindes para eventos	Unid.	4	50	455,48
5		Faixa Elástica Yoga e Pilates	Unid.	60	4	240
6		Corda de Pular com Contador fitness	Unid.	15	6	90
Total						R\$ 1.305,48
Total						
SERVIÇOS DE TERCEIROS						
Item		Descrição	Und.	Valor unitário	Qt	Valor total
7		Buffet para oficina de lanche saudável		1.000,00	1	1.000,00
Total						2.305,48

9 - ORÇAMENTO

Item	Descrição	Valor
01	MATERIAIS DE CONSUMO	R\$ 1.305,48
02	SERVIÇOS DE TERCEIROS	R\$ 1.000,00
Total		R\$ 2.305,48

10 - CRONOGRAMA

TAREFAS	2019						
	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Elaboração do projeto	x						
Submissão do projeto	x						
Aprovação do projeto	x						
Divulgação do projeto	x						
Grupo de caminhada;			x		x		
Combate ao colesterol			x				
Ação para prevenção do suicídio				x			
Semana de prevenção do estresse					x		
Divulgação no portal sobre o câncer de mama					x		
Ação outubro rosa e novembro azul (prevenção do câncer de mama e câncer de próstata)					x		
Divulgação sobre a prevenção do HIV e diagnóstico precoce							x

11 – MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A respeito do monitoramento da implantação do projeto serão realizadas atividades como: inscrição dos participantes; listas de frequência; reuniões mensais com a comissão do projeto a fim de rever constantemente o planejamento, a realização das

ações, a checagem (feedback) das ações realizadas e ações corretivas em caso de detecção de mudanças no planejamento e realização de entrevistas (depoimentos) com os participantes durante a realização das ações.

Em relação a avaliação final do projeto serão aplicados questionários de satisfação por período, em que o servidor/colaborador irá pontuar cada ação (escala de 5 a 10, em que 5 equivale a “insatisfeito” e 10 equivale a “satisfeito”), como também justificará sua resposta e fará sugestões de melhorias e/ou críticas; e serão elaborados relatórios, os quais serão respaldados por critérios quantitativos e qualitativos que serão apurados durante o monitoramento. Os relatórios abordarão o desempenho do trabalho desenvolvido a respeito da execução das ações e verificação se objetivos pretendidos estão sendo alcançados, buscando, assim, aprimorar o projeto como um todo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. CONLEGIS. Portaria Normativa Nº 3 de 07 de maio de 2010. **Norma Operacional de Saúde do Servidor/colaborador-NOSS**. Disponível em: <https://conlegis.planejamento.gov.br/conlegis/legislacao/atoNormativoDetalhesPub.htm?id=7771>. Acesso em 15/01/2019.

CONLEGIS. Portaria Normativa Nº 3, de março de 2013. **Diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor/colaborador público federal**. Disponível em: <https://conlegis.planejamento.gov.br/conlegis/legislacao/atoNormativoDetalhesPub.htm?id=9279>. Acesso em 15/01/2019.

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. DECRETO nº 6.833, de 29 de Abril de 2009. **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do servidor/colaborador público federal-SIASS**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Decreto/D6833.htm. Acesso em 15/01/2019.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2011

OMS, 2010. 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.

SIASS. Manual de perícia oficial em saúde do servidor/colaborador público federal. 2017.

APÊNDICE

PLANO DE AÇÃO

MÊS	AÇÕES
JUNHO	- Divulgação no portal do IFPA (página de notícias) Planejamento, divulgação do projeto, apresentação do projeto aos servidor/colaboradores e divulgação no portal do IFPA Campus Óbidos (página de notícias e redes sociais). Quadrilha junina do improviso (13 de junho)
JULHO	- Divulgação no portal do IFPA de notícias e de Incentivo ao lazer Mês de incentivo à doação de sangue (campanha de conscientização)
AGOSTO	Inscrição no grupo de caminhada (mediante atestado médico/avaliação física). Atividades com grupo de caminhada - Divulgação no portal do IFPA/ notícias Dia Nacional de Combate ao Colesterol -palestra nutricional (alimentação saudável) Lanche saudável
SETEMBRO	-Divulgação no portal do IFPA/ notícias Setembro Amarelo (mês do combate ao suicídio) Roda de conversa sobre prevenção do suicídio (psicólogo)
OUTUBRO	-Divulgação no portal do IFPA/ notícias Outubro rosa Orientações sobre o autoexame Dia do servidor/colaborador; Prevenção do estresse/atividades lúdicas, dinâmicas de grupo: noite do vôlei. Atividades com grupo de caminhada
	- Divulgação no portal do IFPA/ notícias

NOVEMBRO	• Novembro azul (conscientização sobre o câncer Próstata) e o Dia Mundial do Diabetes; - Atividade laboral e ergonômica nos setores de trabalho Rapel
DEZEMBRO	<i>-Divulgação no portal</i> • Dezembro Vermelho 01/12 – Dia Mundial da Luta contra HIV/AIDS (roda de conversa) Evento de confraternização dos servidores e colaboradores. • Avaliação do projeto