

PROJETO ATIVA SERVIDOR

Área responsável: Centro de Saúde de São Sebastião

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) representam atualmente a principal causa de morte no mundo. Doenças como diabetes, hipertensão, tabagismo, alcoolismo, distúrbios psicológicos, cardiopatias e algumas neoplasias, são responsáveis por cerca de 63% de um total de 36 milhões de óbitos, segundo a OMS (WHO,2011a). Esse grave quadro epidemiológico atinge os servidores públicos, e em especial os trabalhadores da saúde pois enfrentam múltiplas situações de desgaste físico e emocional no desempenho diário de suas funções, por esforço intenso e repetitivo de suas ações ou por somatização de situações de adoecimento e morte, ocasionando déficit de recursos humanos e um importante impacto financeiro à Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES/DF).

Frente a essa estatística negativa fez-se necessário a implantação e implementação de políticas públicas no âmbito federal, estadual e municipal que promovessem a qualidade de vida e a prevenção de acidentes e danos à saúde do servidor advindos do trabalho ou que ocorram no curso dele.

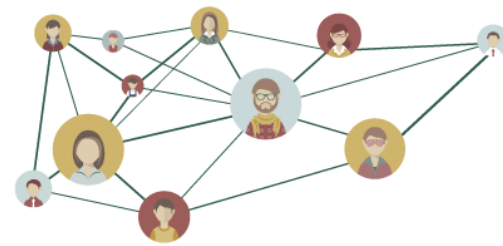
O Projeto Ativa Servidor, proposto pelos servidores do Centro de Saúde de São Sebastião – DF surge como alternativa e estímulo à promoção da qualidade de vida e redução da vulnerabilidade de riscos à nossa saúde, fundamentado no Decreto nº 36.561 de 19/06/2015; Política Integrada de Atenção à Saúde do Servidor Público do Distrito Federal.

Modalidades:

- 1- Alongamento
- 2- Ginástica Laboral
- 3- Hitt
- 4- Dança de salão
- 5- Zumba
- 6- Noções de nutrição saudável

Objetivos:

- Propiciar aos servidores participantes opções em atividades físicas, lúdicas, de socialização, noções de nutrição saudável, satisfação e higiene mental no trabalho;
- Promover o bem estar geral;
- Aliviar o stress e a ansiedade melhorando a coordenação motora, o equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória;
- Criar consciência corporal, fortalecimento muscular;
- Gerar gasto calórico auxiliando no emagrecimento e conseqüente elevação da autoestima.



Metodologia:

As atividades ocorrem diariamente em um espaço interno do Centro de Saúde, no período vespertino, sempre no final do expediente, com duração média de 30 a 45 minutos, sendo uma modalidade por dia, sem causar prejuízo à assistência ao usuário, uma vez que a demanda é mínima nesse horário e sempre que necessário, há revezamento entre os participantes.

As modalidades disponibilizadas pelo projeto são executadas por servidores da própria regional (nutricionista, médico, enfermeiro), ou seja, profissionais habilitados e por educadores físicos da comunidade que têm os custos gerados com transporte subsidiados pelos participantes, através de contribuição mensal voluntária, que também é destinada para café da manhã, lanches saudáveis e comemoração dos aniversariantes do mês.

Resultados:

Os resultados observados são melhoria nas relações interpessoais no trabalho, qualidade no atendimento ao paciente, otimização e revitalização do espaço público e redução dos afastamentos por licença médica. Os relatos dos servidores são satisfatórios e encorajadores para manutenção e expansão do Projeto.

No intuito de alcançarmos mais pessoas, principalmente aquelas com restrições físicas impedidas de participarem de atividades de grande impacto, o Projeto Ativa Servidor tem a intenção de implementar outras atividades como Reiki, Tai Chi Chuan, automassagem, revitalização dos espaços verdes no Centro de Saúde, realizar feiras de artesanato, festival de culinária, dia da beleza, noções de música e ações que contribuam para o bem estar geral do trabalhador.

Autor:

Keila Cristina Gomes da Silva Mascarenhas – técnica em enfermagem – Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal -SES/DF.

Centro de Saúde de São Sebastião nº 01 – área especial nº 10

Fone: 3335-2265/3335-3298/98500-4888

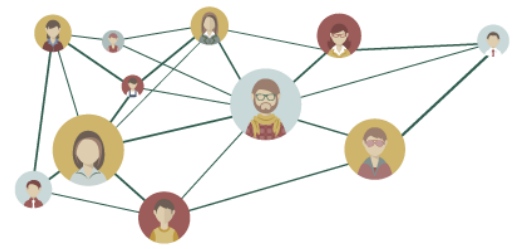
Pesquisa Bibliográfica:

BARRETO, Margarida. Violência, saúde e trabalho: uma jornada de humilhações. São Paulo:EDUC, 2003.

Constituição Federal, 1988, Art.196.

Doenças Transmissíveis e Não Transmissíveis. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=569:-conceito&catid=901:bra-03-a-doencas-nao-transmissiveis&Itemid=539>. Acesso em: 10/05/2016
Governo do Distrito Federal, Secretaria de Estado de Saúde, Plano Distrital de Promoção da Saúde, 2009. Brasília-DF.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, Conselho de Saúde do Distrito Federal, 2006-2011. Brasília, DF.



Sistema Integrado de Normas Jurídicas do Distrito Federal – SINJ-DF. DECRETO Nº 36.561, DE 19 DE JUNHO DE 2015.