



RELATÓRIO DO PROGRAMA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

2023

Coordenação de Saúde e
Qualidade de Vida



UFPel

SUMÁRIO

- 02** EQUIPE DE TRABALHO
- 03** INTRODUÇÃO
- 06** OBJETIVOS
- 07** PROJETO: INCENTIVO A ATUALIZAÇÃO DO CALENDÁRIO VACINAL
- 09** PROJETO: CONSULTA DE ENFERMAGEM
- 10** PROJETO: RASTREAMENTO E MONITORAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL
- 12** PROJETO: GINÁSTICA LABORAL
- 14** PROJETO: CAMPANHAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO: CALENDÁRIO DA SAÚDE 2023
- 25** PROJETO: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA
- 27** 2024

EQUIPE DE TRABALHO

ALINE DA ROSA PIZARRO - Enfermeira da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ÂNGELA MEDEIROS BORBA - Assistente em Administração da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ANGELICA GONÇALVES PETER - Psicóloga da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

BERENICE SCALETZKY - Médica do Trabalho da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

CAROLINA ANDERSSON BUNDE - Assistente Social da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (Coordenadora)

DECIANE PINTANELA DE CARVALHO - Enfermeira da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ELIANA KOHLER KRONING - Técnica Desporto da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

JESSICA SILVA DE ÁVILA - Assistente Social da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

MARIA HELENA CONCEIÇÃO SILVEIRA - Psicóloga da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

MARIANE COELHO AMARAL - Engenheira de Segurança do Trabalho da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

TAIS ULLRICH FONSECA - Assistente em Administração / Pró-reitora da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas

TÂNIA LUIZA STIGGER VIEIRA - Técnica em Enfermagem da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

INTRODUÇÃO

O programa VIVA BEM UFPEL foi desenvolvido pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), com ações vinculadas a Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal (PASS), do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS). O programa tem como proposta desenvolver ações em atenção à saúde do trabalhador(a) de forma a contemplar atividades voltadas à promoção de saúde e qualidade de vida e prevenção de doenças dos(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL.

O VIVA BEM UFPEL foi criado a partir de demandas apresentadas pelos servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL no setor Coordenação Saúde e Qualidade de Vida. Entre as ações, destacam-se: incentivo a doação de sangue; realização de campanhas de vacinação; monitoramento da pressão arterial e controle da glicemia; estímulo a prática de atividade física e alimentação saudável; elaboração de estratégias de controle do tabagismo e outras drogas; orientações quanto aos cuidados de saúde física e mental; promoção de ambientes de trabalho saudáveis.

INTRODUÇÃO

O objetivo principal deste programa vai ao encontro do disposto no Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS, instituído através do decreto nº 6.833 de 29 de abril de 2009, de coordenar e integrar ações e programas nas áreas de assistência à saúde, perícia oficial, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores da administração federal direta, autárquica e fundacional, de acordo com a política de atenção à saúde e segurança do trabalho do servidor público federal, estabelecida pelo Governo.

Destaca-se que o SIASS foi criado para prestar os seguintes serviços: assistência à saúde: ações que visem a prevenção, a detecção precoce e o tratamento de doenças e, ainda, a reabilitação da saúde do servidor, compreendendo as diversas áreas de atuação relacionadas à atenção à saúde do servidor público civil federal; perícia oficial: ação médica ou odontológica com o objetivo de avaliar o estado de saúde do servidor para o exercício de suas atividades laborais; e promoção, prevenção e acompanhamento da saúde: ações com o objetivo de intervir no processo de adoecimento do servidor, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas no ambiente de trabalho.

INTRODUÇÃO

O programa VIVA BEM UFPEL visa seguir o princípio da integralidade, onde inclui ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde dos trabalhadores(as). A integralidade, um dos princípios do SUS, é descrito na lei 8080/90 como um conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, em todos os níveis de complexidade do sistema. Sendo assim estas ações serão planejadas e implementadas sempre almejando a garantia da manutenção da saúde e qualidade de vida, prevenindo o aparecimento de doenças e agravos à saúde.

A CSQV conta com o engajamento da equipe biopsicossocial e de todos os(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) e serviços da UFPEL que possam contribuir para que o programa seja efetivo, alcançando as metas e proporcionando qualidade de vida.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Desenvolver ações de promoção de saúde e qualidade de vida e prevenção de doenças dos(as) servidores(as) e trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL.

Objetivos Específicos

Contribuir com ações de promoção de saúde física, emocional, social, profissional e mental;

Promover intervenções que contribuam para construção de um ambiente de trabalho saudável.

PROJETO: INCENTIVO A ATUALIZAÇÃO DO CALENDÁRIO VACINAL

Objetivo geral

Promover campanhas de vacinação conforme calendário vacinal para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados (as) e comunidade acadêmica da UFPEL.



Vacinação Meningocócica C

A vacinação contra a doença meningite C (Meningocócica C) foi disponibilizada por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Saúde.

Período: Dezembro/2022 - Janeiro/2023

Locais: Faculdade de Odontologia, Campus Anglo e Campus Capão do Leão

Doses aplicadas: 394 doses

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia





Vacinação Influenza

A vacinação contra a gripe (Influenza) foi disponibilizada por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e administrada entre os(as) servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e comunidade acadêmica.

Período: Maio/2023

Locais: Faculdade de Odontologia, Campus Anglo, campus Capão do Leão e Centro de Artes

Doses aplicadas: 690 doses

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia



PROJETO: CONSULTA DE ENFERMAGEM

Objetivo geral

Implementar a consulta de enfermagem para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) (EBSERH) da UFPEL.



Exames Admissionais

Realização de consulta de enfermagem durante exames admissionais de servidores(as) ingressantes da UFPEL.

Período: Janeiro - Dezembro/2023

Servidores acolhidos: 87 consultas de enfermagem

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia

PROJETO: RASTREAMENTO E MONITORAMENTO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL

Objetivo geral

Desenvolver ações de prevenção e controle de hipertensão arterial em servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) (EBSERH) da UFPEL.



Avaliações de Pressão Arterial

Realização de avaliação de pressão arterial entre servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) da UFPEL nos locais de trabalho.

Período: Janeiro- Dezembro/2023

Avaliações: 198 atendimentos

Equipe: Enfermeiras Deciane e Aline; técnica em enfermagem Tânia; assistente social Carolina





Avaliações de Pressão Arterial

Locais: Centro de Artes, Faculdade de medicina, Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, Instituto de ciências Humanas, Faculdade de educação, Instituto de Filosofia, Sociologia e Política, Superintendência de Infraestrutura, Instituto de Física e Matemática, Pró-reitoria de pós-graduação, Pró-Reitoria de Planejamento e Desenvolvimento, Centro de Ciências Sócio-Organizacionais, Gabinete da Reitoria, Gabinete da Vice-Reitoria, Coordenação de Diversidade e Inclusão, Núcleo de Acessibilidade e inclusão, Procuradoria Federal, Coordenação de comunicação social, Coordenação de Programas e Projetos, Secretaria de Conselhos, Faculdade de Direito, Faculdade de Odontologia



PROJETO: GINÁSTICA LABORAL

Objetivo geral

Estimular a prática da atividade física no cotidiano ocupacional, através de uma rotina curta de exercícios realizados no próprio ambiente de trabalho.



Realização de ginástica laboral

Publicação da campanha: CSQV irá promover Ginástica Laboral na UFPel, buscando minimizar o desconforto de permanecer muitas horas na mesma posição e de atividades repetitivas, melhorando a qualidade de vida.

Período: Março - Dezembro/2023

Equipe: Técnica Desporto Eliana; estagiária Evelyn





Realização de ginástica laboral

Ofertou-se ginástica laboral no campus Capão do leão e Anglo nas terças e sextas-feiras, respectivamente, e durante as diferentes ações organizadas pela CSQV. Também ocorreu a distribuição de cartazes informativos para a realização individual de ginástica laboral.



PROJETO: CAMPANHAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO: CALENDÁRIO DA SAÚDE 2023

Objetivo geral

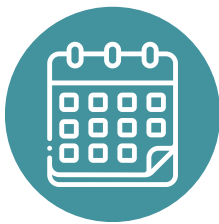
Desenvolver ações de prevenção e detecção precoce de doenças e promoção de saúde para servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as) e empregados(as) públicos(as) da UFPEL, de acordo com o Calendário da Saúde, do Ministério da Saúde.



Janeiro

Publicação da campanha: Janeiro Branco alerta sobre os cuidados com a saúde mental





Janeiro

Ocorreu a roda de conversa “Autocuidado emocional: um compromisso para o ano todo” ministrada pelas servidoras: psicólogas Angélica e Maria Helena e a assistente social Jéssica.



Fevereiro

Publicação da notícia: Roda de conversa para servidores aborda uso e abuso de substâncias psicoativas

A atividade foi promovida em parceria com a Coordenação de Desenvolvimento de Pessoal e ministrada pela doutora em Enfermagem em Saúde Pública e docente da Faculdade de Enfermagem da UFPel, Michele Mandagará de Oliveira.

RODA DE CONVERSA:
Reflexões gerais sobre o uso e abuso de substâncias psicoativas.

Para saber mais clique na legenda do Post.

DATA:
28/02

HORÁRIO:
10H

SALA 440 NO 4º ANDAR DO CAMPUS ANGLU DA UFPel

INSCRIÇÃO PRÉVIA NO SITE DA COP ATÉ DIA 26/02

FACILITADORAS:

Michele Mandagará de Oliveira (Doutora em Enfermagem em Saúde Pública e Docente da Faculdade de Enfermagem/UFPel)

Eliana Köhler Kröning (Mestra em Educação Física e servidora Téc. Administrativa da PROGEP/UFPel).

Logos: PROGEP, Capacita, Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida, VIVIR BEM, UFPel





Março

Publicação da campanha: Dia Mundial da Obesidade: Entenda a importância de prevenir e tratar

A MELHOR MEDIDA É A PREVENÇÃO!
FAÇA SUA AUTOAVALIAÇÃO E VEJA SE VOCÊ ESTÁ EM RISCO
NÃO É SOBRE ESTÉTICA, É SOBRE SAÚDE.

04 DE MARÇO.
DIA DE COMBATE À OBESIDADE

Para saber mais clique na legenda desse post.

PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida
viva bem UFPEL



Abril

Publicação da campanha: Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial é celebrado neste dia 26

DE CORAÇÃO, FAÇA A AFERIÇÃO DE SUA PRESSÃO ARTERIAL REGULARMENTE.

Com passar dos anos, se não tratada, a hipertensão pode causar danos irreparáveis à saúde e bem estar físico, sendo motivo de infarto, acidente vascular cerebral e insuficiência renal. Cuide de você. Previna-se!

SAIBA MAIS SOBRE O ASSUNTO CLICANDO NO LINK NA LEGENDA DESSE POST.

26/04 DIA NACIONAL DE COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL
PROGEP Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida
viva bem UFPEL



Abril

Publicação da campanha: No Dia Mundial da Saúde, UFPel reforça a importância do autocuidado



Realizou-se a Caminhada pela Saúde, afim de promover atividade física entre servidores(as) e terceirizados(as) no dia 05 de abril.

Na mesma data, no Campus Capão do Leão foi inaugurado o Espaço Viva Bem, localizado no Centro de Convivência do CCL, ao lado do restaurante.







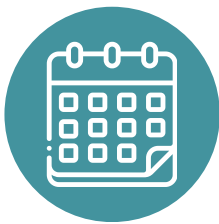
Maio

Publicação da campanha: Dia da Luta Antimanicomial conscientiza sobre estigmas da saúde mental



Publicação da campanha: Dia Mundial Sem Tabaco é celebrado em 31 de maio

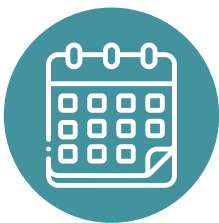




Maio

Publicação da notícia: Programa Viva Bem realiza campanha de vacinação da Influenza

A vacinação contra a gripe foi estendida a toda a comunidade universitária (



Junho

Publicação da campanha: Dia Nacional de Prevenção ao Diabetes



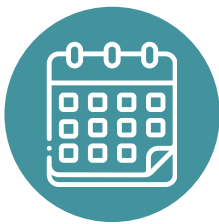


Junho

Publicação da campanha: Junho Vermelho: mês convida à conscientização para a doação de sangue

Foram distribuídos cartazes com informações sobre doação de sangue nos diversos campis da UFPEL e ocorreu a iluminação dos prédios da UFPEL com a cor correspondente ao mês de campanha, por meio da auxílio da Superintendência de Infraestrutura.





Julho

Publicação da campanha: Julho Amarelo: mês de prevenção às hepatites virais



Publicação da campanha: Data alerta para Prevenção de Acidentes de Trabalho





Agosto

Publicação da campanha: Agosto: mês da promoção do aleitamento materno e bem-estar familiar



Setembro

Publicação da campanha: Pedalada marca o Setembro Amarelo

Realizou-se a distribuição de cartazes informativos sobre saúde mental nos diferentes campis da UFPEL.





Setembro

Realizou-se um passeio ciclístico aberto a toda a comunidade acadêmica

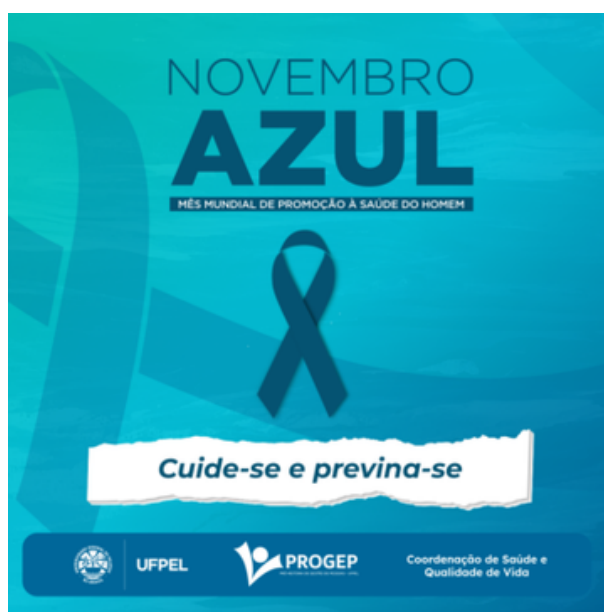




Outubro/Novembro

Publicação da campanha: Blitz do Outubro Rosa serão realizadas no Anglo e no Capão do Leão.

Foram distribuídos materiais informativos (marcadores de livro) e laços simbolizando as datas alusivas.





Outubro/Novembro

Ocorreu a iluminação dos prédios da UFPEL com a cor correspondente ao mês de campanha, por meio da auxílio da Superintendência de Infraestrutura.



Publicação da notícia: UFPel realiza torneio de vôlei para marcar ações do outubro rosa e novembro azul

O torneio amistoso de vôlei foi realizado do dia do servidor (28/10) e contou com a participação de seis equipe.







Dezembro

Publicação da campanha: Dezembro marca a campanha de prevenção ao câncer de pele



Realizou-se uma roda de conversa com servidores e trabalhadores terceirizados do Centro Agropecuário da Palma, organizada pelas enfermeiras Deciane e Aline e técnica em enfermagem Tânia.



PROJETO: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA

Objetivo geral

Promover ações educativas em saúde mental com vistas à promoção do bem-estar individual e da qualidade dos relacionamentos no trabalho.



Rodas de conversa

Realizou-se rodas de conversa ministradas pelas psicólogas Angélica e Maria Helena e pela assistente social Jéssica.



PROJETO: UFPEL SEMPRE ACOLHEDORA



Rodas de conversa

Período: Julho/2023

Local: Campis Anglo e Capão do Leão

Título da roda: Saúde Mental e Trabalho: a importância da autoconsciência emocional



Período: Agosto/2023

Local: Campis Anglo e Capão do Leão

Título da roda: Saúde Mental e Trabalho: lidando com a sobrecarga em nosso mundo acelerado

Período: Setembro/2023

Local: Campus Anglo

Título da roda: "Setembro Amarelo: E se cuidar da vida fosse assunto para o ano inteiro"?

Período: Novembro/2023

Local: Faculdade de Medicina

Título da roda: "Primeiros Cuidados Psicológicos - como acolher alguém em situação de tensão emocional"

2024

Servidores(as), trabalhadores(as) terceirizados(as), empregados(as) públicos (EBSERH) e comunidade acadêmica da UFPEL fiquem atentos as ações que serão realizadas durante o ano de 2024 por meio do site institucional e redes sociais da universidade.

DESTAQUES:

- Vacinação da influenza
- Multivacinação
- Rodas de conversa
- Rastreamento da hipertensão arterial nos locais de trabalho
- Caminhada pela saúde
- Tornei de Vôlei
- Ginástica Laboral
- Práticas de atividades físicas
- Materiais informativos
- Grupos de saúde

PARTICIPE COM A CSQV!



Coordenação de Saúde e
Qualidade de Vida



UFPEL

Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida - CSQV



(53) 32843981



csqv@ufpel.edu.br

Equipe de Enfermagem



enfermagem.csqv@ufpel.edu.br

Equipe Psicossocial



Saude.servidor@ufpel.edu.br