

PROJETO**VIDA PLENA IFPR****PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR****1. Justificativa**

O ambiente de trabalho se configura como um sistema social complexo, que possibilita alcançar um grande número de pessoas, direta ou indiretamente, por um longo período de tempo. Este cenário organizacional favorece a implantação de políticas, programas e ações que visem a melhoria da qualidade de vida dos servidores e propiciem a construção de uma cultura de saúde que apoia e incentiva a promoção da saúde e bem-estar.

O contexto em que vivemos hoje é bastante complexo em termos de manutenção de nossa saúde mental. Lidamos com o medo e o luto coletivo durante a pandemia de COVID-19, guerras e catástrofes ambientais que geram ansiedade recorrente e propiciam maior risco de adoecimento. Embora o trabalho ofereça uma série de benefícios, como aumento da renda, contato social, e senso de propósito, ele também pode ter efeitos negativos sobre a saúde mental, particularmente na forma de estresse. Os dados mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre problemas de saúde mental no Brasil, conforme o Mental Health Atlas de 2020, mostram um panorama preocupante e desafiante. Cerca de 5,8% da população brasileira sofre de depressão, e aproximadamente 9,3% das pessoas apresentam algum tipo de transtorno de ansiedade.

Ações de qualidade de vida e promoção da saúde, com o objetivo de promover atividades relacionadas à saúde física e mental, são fundamentais para que os servidores se sintam apoiados e motivados a alcançar maior qualidade de vida no trabalho e na sua vida.

Reconhecendo a necessidade de ações com foco na qualidade de vida e promoção da saúde, o Governo Federal implementou a Política de Atenção à Saúde do Servidor (PASS), que abrange todos os órgãos públicos federais. Entre as normativas que sustentam a PASS estão o Decreto nº 6.833, de 29 de abril de 2009, que cria o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal (SIASS); a Portaria Normativa SRH/MPOG nº 03 de 07 de maio de 2010, que fornece orientações básicas sobre a Norma Operacional de Saúde do Servidor; a Portaria SRH/MPOG nº 783, de 07 de abril de 2011, que estabelece a obrigatoriedade do uso do módulo de Exames Médicos Periódicos para órgãos e entidades do SIPEC; e a Portaria Normativa SEGEP/MPOG nº 03, de 25 de março de 2013, que define diretrizes gerais para a promoção da saúde dos servidores públicos federais. Essas diretrizes são a base para as ações de qualidade de vida que devem ser implementadas de maneira descentralizada e transversal, através das áreas de gestão de pessoas, saúde e segurança do trabalho. E mais recente temos, a nível federal, a Lei Nº 14.681, DE 18 DE SETEMBRO DE 2023, que instituiu a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. No Instituto Federal do Paraná, foi publicada a PORTARIA DE PESSOAL PROGEPE/IFPR nº 2.490, DE 18 DE OUTUBRO DE 2023, que dispõe sobre a atuação de equipe multiprofissional e estabelece como atribuição da referida equipe planejar, coordenar e executar as ações de vigilância e promoção da saúde,

propondo medidas de prevenção e de intervenção nos ambientes e processos de trabalho e elaborar o perfil epidemiológico da saúde dos servidores, a partir de fontes de informação existentes com o objetivo de subsidiar as ações de atenção à saúde do servidor.

Este programa irá, dentro do que for possível, em termos de recursos humanos e financeiros, atuar de forma a cumprir as orientações das legislações citadas acima.

A implementação deste Programa de Qualidade de Vida e Bem-estar trata-se de um investimento crucial para criação de um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar dos servidores, refletindo positivamente em vários aspectos da instituição.

2. Público-Alvo

Servidores técnico-administrativos e docentes do Instituto Federal do Paraná.

3. Objetivos

3.1 Objetivo Geral

Criar uma cultura de saúde e bem-estar, na qual as estruturas, políticas, procedimentos e práticas do Instituto Federal do Paraná estejam alinhados para apoiar e implementar ações de qualidade de vida e promoção da saúde.

3.2 Objetivos Específicos

- Oferecer um conjunto integrado de ações educativas, sensibilizadoras e conscientizadoras que visem envolver os servidores para despertá-los sobre as possibilidades de melhoria na sua saúde e qualidade de vida;
- Desenvolver ações que favoreçam a construção de um ambiente no qual as pessoas se sintam à vontade para falar sobre saúde mental;
- Estimular a adoção de hábitos saudáveis por meio de ações que favoreçam a mobilidade física, diminuição do estigma em saúde mental e o autocuidado;
- Traçar, através de pesquisa e dados da perícia oficial em saúde, o perfil epidemiológico dos servidores do Instituto Federal do Paraná, a fim de obter dados para futuras ações de qualidade de vida e promoção da saúde;
- Promover momentos de interação intersubjetiva com as lideranças para debater temas relacionados à saúde mental e qualidade de vida.

4. Eixos organizadores do Programa

- QUALIDADE DE VIDA:

- Ambiente de Trabalho Positivo: inclui aspectos como ergonomia, segurança no trabalho, conforto físico e mental, e infraestrutura adequada;
- Bem-estar Emocional: suporte emocional através de programas de acompanhamento, preparação das lideranças para o manejo adequado de conflitos e situações de vulnerabilidade dos servidores, e atividades de redução de estresse;
- Equilíbrio Trabalho-Vida Pessoal: ações que ajudam os servidores a equilibrar suas responsabilidades profissionais e pessoais, trabalho remoto e programas de apoio à família.

- PROMOÇÃO DA SAÚDE:

- Prevenção de Doenças: foca em prevenir condições crônicas como diabetes, hipertensão e outras doenças crônico-degenerativas através de campanhas de conscientização, exames periódicos e vacinas;
- Educação em Saúde: inclui a realização de palestras, workshops e distribuição de materiais educativos sobre nutrição, atividade física e demais temas pertinentes à promoção da saúde;
- Estímulo a Hábitos Saudáveis: Promove a prática de exercícios físicos, alimentação balanceada, cessação do tabagismo e redução do consumo de álcool.

5. Metas

- Fomentar a implantação do programa em 100% até o final de 2026;
- Fomentar a implantação da Política de Bem-estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação até o final do primeiro semestre de 2026;
- Envolver todos os campi, de forma a ter a participação de servidores de cada campi em pelo menos uma das atividades oferecidas;
- Realizar workshops de conscientização sobre saúde mental para 80% das lideranças no período de um ano;
- Implantar projeto piloto dos exames periódicos nos campi da região metropolitana de Curitiba.

6. Etapas

O programa será desenvolvido em três fases, desde o lançamento até a sua implantação completa:

- 1ª fase: Lançamento e apresentação do programa para todos os campi;
- 2ª fase: Implementação de 04 das ações delineadas e criação de comissão para elaborar a Política de Bem-estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação;
- 3ª fase: Aprovação da Política de Bem-estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação;
- 4ª fase: Avaliação dos primeiros 06 meses e ajustes necessários.

7. Atribuições

7.1 Reitoria

- Investimento na comunicação do programa: disponibilizando uma variedade de canais de comunicação, incluindo e-mails, boletins informativos, redes sociais internas, reuniões e eventos presenciais;
- Engajar as lideranças e os servidores para participação no programa Vida Plena IFPR, integrando as práticas de qualidade de vida na cultura institucional;
- Atuar como embaixadora do programa Vida Plena IFPR, participando e apoiando o desenvolvimento do programa em todas as etapas;
- Assegurar o direito de participação dos servidores nas ações do programa;
- Recursos financeiros específicos para a implementação das ações do programa.

7.2 Progepe

- Gerir a execução do programa;
- Identificar e estabelecer parcerias com fornecedores de serviços de saúde e bem-estar, gerenciar o orçamento destinado aos programas e assegurar que os recursos sejam utilizados de forma eficaz e eficiente;
- Fomentar o estabelecimento de parcerias e convênios com instâncias internas ao IFPR, bem como instituições externas para execução de ações do programa;
- Criação de Comissão visando a participação ativa dos servidores na elaboração e implementação da Política de Bem-estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação;
- Criar e executar estratégias de comunicação que informem e sensibilizem os servidores sobre a importância das práticas de qualidade de vida, utilizando diferentes canais de comunicação interna para alcançar e engajar todos os níveis da instituição.

8.Referências

BRASIL. **Decreto nº 6.833/2009**. Institui o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS e o Comitê Gestor de Atenção à Saúde do Servidor. Disponível em: https://planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Decreto/D6833.htm. Acesso em: 14 ago 2024;

BRASIL. **Decreto nº 7.602/2011**. Dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/d7602.htm. Acesso em 14 ago 2024;

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. **Portaria Normativa MPOG nº 03/2013**. Institui diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federais a serem adotadas como referência pelos órgãos e entidades que compõem o Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal – SIPEC. Disponível em: <https://legis.sigepe.gov.br/legis/detalhar/9279>. Acesso em 14 ago 2024;

BRASIL. **Lei nº 14.681/2023**. Institui a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14681.htm. Acesso em 14 ago 2024;

FERREIRA, Mário. C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: Uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores. Brasília: Ler, Pensar, Agir, 2011;

LIMONGE-FRANÇA, Ana C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós industrial. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2007;

MV GESTÃO EM SAÚDE. **Tecnologia na saúde**: a revolução da medicina preditiva. Disponível em: <http://www.mv.com.br/pt/blog/tecnologia-na-saude-a-revolucao-da-medicina-preditiva>. Acesso em: 13 set. 2017;

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. **Recomendação nº 161/1985**. Convenção relativa aos serviços de Saúde do Trabalho, aprovada pelo Estado Brasileiro por meio do Decreto Legislativo no 86, de 14 de dezembro de 1989, promulgada por meio do Decreto no 127, de 22 de maio de 1991. Disponível em: https://www.trt2.jus.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/OIT/OIT_161.html. Acesso em 14 ago 2024;

SILVA, Marco. A. D.; DE MARCHI, Ricardo. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Editora Best Seller, 1997;

SIMURRO, Sâmia A. B.; OGATA, Alberto J. N. **Temas avançados em qualidade de vida**: Gestão de programas de qualidade de vida. Manual prático para profissionais brasileiros. v. 2. Londrina: Midiograf, 2015.



Documento assinado eletronicamente por **SILVIA ROCIO DA SILVA, Servidor Técnico Administrativo em Educação**, em 14/08/2024, às 17:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **ROSANE DE FATIMA BATISTA TEIXEIRA, DIRETOR(a)**, em 14/08/2024, às 17:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **GISLEY LIMA DE MENEZES, Pro-Reitor(a)**, em 14/08/2024, às 18:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, caput, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ifpr.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3121313** e o código CRC **91A8E0E1**.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO
AGOSTO/2024 A FEVEREIRO/2025

ATIVIDADE	PÚBLICO-ALVO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	FEVEREIRO
Voz ativa	Docentes		x	x			
Educação em saúde - vídeos de conversas sobre saúde	Todos	x	x	x	x	x	
Ginástica laboral	Todos			x			
Ergonomia via posto de trabalho	Todos			x			
Acompanhamento de servidores em afastamento acima de 90 dias	Serv. afastados	x	x	x	x		
Oficina: procedimentos administrativos e acolhimento do servidor no retorno de licença médica	Gestores	x	x	x	x		
Pesquisa diagnóstica sobre estilo de vida	Todos		x				
Comissão para elaboração da Política de Bem-estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação	Membros		x	x	x	x	
Avaliação do Programa	Equipe DIDEF						x

Referência: Processo nº 23411.012935/2024-88

SEI nº 3121313

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ | PROGEPE/DIDEF/IFPR-DIDEF/PROGEPE
Rua Emilio Bertolini, nº 54, Curitiba - PR | CEP CEP 82920-030 - Brasil