

Prestação de conta anual da Divisão De Qualidade de Vida /DDP/PROGEP-UNIFAP

Relatório de Gestão 2018

Qualidade de Vida
VIDA

Relatório de Gestão apresentado à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas/UNIFAP, como prestação de contas anual a qual a Divisão de Qualidade de Vida estar comprometida, nos termos do Plano de Desenvolvimento Institucional da UNIFAP.

Macapá 06 de Dezembro de 2018.

SUMÁRIO

Descrição
INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE A GESTÃO
Identificação da Unidade
Responsabilidades Institucionais
– Competência
– Objetivos Estratégicos
Estratégias de atuação frente às responsabilidades institucionais
Análise do mapa/plano estratégico da Unidade
Plano de Ação referente ao exercício de 2018
Programas sob a responsabilidade da Unidade
Relação dos programas e suas principais ações
Desempenho Operacional
Resultado de atividades
Ferramenta de norteadores e medidores de efetividade: Pesquisa de Satisfação, Dados da “Ação Saúde Itinerante”.

Responsabilidades Institucionais

Competência

A Divisão de Qualidade de Vida, setor do Departamento de Desenvolvimento de Pessoas, conforme definido na Resolução nº 01/2013-CONDIR, compete:

- I. Coordenação, elaboração, implementação, acompanhamento e avaliação de políticas e ações permanentes de gestão de pessoas, visando ao desenvolvimento dos servidores, ao gerenciamento de processos de qualidade de vida;
- II. Atendimento e assistência psicossocial e multiprofissional de servidores.

Objetivos Estratégicos

Para a realização de suas atividades, a DQV estabeleceu os seguintes objetivos estratégicos:

- ✓ Promover a valorização humana e profissional do servidor.
- ✓ Ampliar os serviços de atenção à saúde e realizar ações de promoção à saúde.
- ✓ Implantar programas de promoção à saúde

Estratégias de Atuação frente às responsabilidades institucionais

Papel da DQV na Execução das Ações de Qualidade de Vida Neste contexto, cabe informar sobre ações- institucional no qual a Divisão de Qualidade de Vida – DQV atua, esclarecendo sobre seu papel face às políticas públicas estabelecidas pelo Governo Federal. A DQV está atuante com 7 (sete) servidores, que buscam atuar concomitantemente com outras parcerias do próprio Departamento e outros setores da Universidade. Cabe informar como as principais diretrizes da instituição definidos no PDI, realizado em maio de 2015: criar condições para que se alcance o resultado nominal equilibrado no decorrer dos anos. As atividades no âmbito da DQV estão estruturadas em consonância com treze objetivos específicos: 1) Elaborar e implantar projeto de acesso à informação na área da saúde. 2) Elaborar Implantar programa de preparação/valorização do aposentado. 3) Elaborar e implantar programas que visem o bem-estar dos servidores com necessidades especiais. 4) Elaborar e implantar programa de integração relacional. 5) Elaborar e implantar programas de atividades culturais e de lazer. 6) Criar protocolo de atendimento da equipe multiprofissional. 7) Alimentar sistema de registro de informações dos programas de promoção da saúde. 8) Elaborar e implantar protocolo de diagnostico organizacional. 9) Elaborar manual da Divisão de Qualidade de Vida.10) Implantar programa de acompanhamento dos servidores portadores de doenças crônicas não transmissíveis. 11) Elaborar e Implantar programa de pratica corporal e atividade física. 12) Elaborar e implantar programa de atenção multiprofissional aos servidores e seus dependentes. 13) Elaborar e implantar programa de educação alimentar saudável. Para garantir o bom desempenho nas atribuições conferidas à Divisão de Qualidade de Vida, há que se ressaltar a busca constante por melhorias na área de organização administrativa e de

gestão de recursos humanos e pessoas. O modelo de gestão desta Divisão busca refletir a interação da alta administração, coordenações de processos de trabalho, equipes e atividades inovadoras de suporte estratégico e administrativo.

Análise do mapa/plano estratégico da DQV

No intuito de impulsionar o fortalecimento institucional da DQV e de suprir a lacuna deixada pelo fim do ciclo de metas, grande esforço tem sido envidado no sentido da consolidação de uma metodologia inovadora de Planejamento Institucional que, guardando aderência com a cultura institucional, seja capaz de promover um maior alinhamento entre as ações desenvolvidas em suas diversas áreas, uma postura mais proativa perante os problemas e desafios enfrentados no cotidiano institucional e foco no médio e longo prazos. Partindo de uma ampla reflexão sobre os problemas identificados junto às unidades, ao longo de 2015 e 2017, foi oportunizada a construção coletiva de uma metodologia que, seguisse uma abordagem diferenciada e ancorada nas diretrizes estabelecidas pela instituição, possibilitasse ainda a elaboração de um plano integrado, cujo desdobramento permitirá melhorar a performance organizacional para o alcance dos seus objetivos estratégicos. Imbuídas deste senso de cooperação, toda A EQUIPE participou ativamente das reuniões internas, ocasião em que, com o apoio da Pró-Reitoria e de moderadores especialistas em Planejamento, cada área teve possibilidade de refletir sobre seus problemas e desafios e definir objetivos estratégicos para próximos anos, bem como metas e ações a serem perseguidas. Vale destacar que, a despeito do risco aparente, a iniciativa de segmentar o esforço de planejamento por área justifica-se na necessidade de propiciar um tratamento adequado às especificidades técnicas e culturais de cada área e de oferecer um melhor direcionamento às ações a serem empreendidas ao longo dos próximos anos. Um esforço final de consolidação foi o Plano anual de ação Institucional, o qual foi empreendido no sentido de assegurar uma maior convergência entre as ações propostas de forma isolada, bem como de garantir uma visão sistêmica. Com a validação do plano pela alta direção em dezembro de cada ano, chegamos ao final do 3º Ciclo de Planejamento Institucional, com a definição das metas e ações para 2019.

Plano de ação da DQV 2018

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ATIVIDADE	AÇÃO	QUANDO?
1.7 Programa Educação em Saúde na UNIFAP Responsável Enfermeira MIRIAM DA SILVA PERRANDO	Calendário da Saúde	1. Promover atividades com a equipe DQV considerando o calendário de saúde de 2018 do Ministério Da Saúde.	De janeiro a Dezembro.
	Projeto "Enfermagem em sua Casa"	1. Elaboração de projeto 2. Formação de banco de dados 3. Divulgação 4. Agendar de atendimentos 5. Atendimento	Março a Dezembro Considerando a agenda de atendimento. ✓ Segundas - feiras
	Projeto de acompanhamento de servidores portadores de Hipertensão e Diabete	1. Elaboração de projeto 2. Formação de grupo 3. Planejamento dos encontros	De Julho a Dezembro
	Acolhimento de enfermagem dos exames médicos periódicos	1. Histórico de enfermagem 2. Exame físico dos servidores 3. Encaminhar para atendimento multidisciplinar.	Aparte de Janeiro. Considerando a agenda de atendimento. ✓ Sextas-feiras
Programa de Integração relacional	Curso de Capacitação "Desenvolvimento de competências pessoais e sociais: aprendendo a ser e a conviver na diversidade".	1. Inscrição no SIGRH 2. Elaborar conteúdo programático 3. Executar curso	Março e Novembro
2.7 psicossocial na UNIFAP Responsáveis; Psicóloga CAMILA LIMA FILOCREAO Psicólogo REVAN ARAUJO DE SOUZA			
	Projeto "Ciclo de meditação e relaxamento".		
	Boas práticas em gestão de pessoas		
	Pesquisa de clima organizacional		
	Ciclo de Vivência	Desenvolver formações in loco, por meio da realização de técnicas de grupos nos ambientes organizacionais da UNIFAP;	
	Ampliar a oferta de escuta individual, por meio do acompanhamento sistemático das situações que envolvem desadaptação, absenteísmo, rotatividade e/ou demais casos que impactem em sofrimento psíquico ao servidor.		
3.7 Programa de Assistência à saúde do servidor e seus dependentes. Responsáveis; Equipe DQV	Atendimento Psicológico Individual Atendimento Nutricional Individual Atendimento Nutricional Familiar Atendimento Médico clínico geral Atendimento de enfermagem	1. Agendamento dos atendimentos 2. Consultas 3. Retorno	De janeiro a Dezembro, considerando a agenda de atendimento da equipe multiprofissional.
7.7 Programa de pratica corporal e atividade Física	Solicitar Profissional de Educação Física		Julho
Capacitação da Equipe DQV	Realizar atividades por meio de curso de formação.	Capacitação no uso da plataforma MOODLE (modulo professor formador).	Janeiro

Programas sob a Responsabilidade da Unidade

Relação de Programas e seus principais objetivos

- 1. Programa Educação Em Saúde Na UNIFAP:** Visa à integração e articulação permanente da educação em saúde, proporcionando melhoria da qualidade de vida dos servidores da UNIFAP. Assim contribuindo para o desenvolvimento integral dos servidores, no quesito qualidade de vida, por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, com vistas ao enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o estado físico, emocional e social.
- 2. Programa De Integração Relacional Psicossocial Na UNIFAP:** Aprimorar o relacionamento entre as pessoas, trabalhando autoconhecimento e o autodesenvolvimento, além de desenvolver técnicas e habilidades de liderança a fim de contribuir com atuação pessoal e profissional.
- 3. Programa de Assistência à Saúde do Servidor e seus Dependentes:** Visa o acompanhamento da saúde, com ações que atendam a legislação, buscando a melhoria contínua da qualidade de vida, por meio de atendimento individual da equipe multiprofissional, composta com Médico, Enfermeiro, Psicólogo e Nutricionista.
- 4. Programa De Educação Alimentar:** O Programa é desenvolvido com foco na promoção a saúde e a hábitos alimentares saudáveis.
- 5. Programa Bem-Estar Para Servidores Com Deficiência:** Com objetivo de acompanhar, valorizar e proporcionar atividades com foco no bem-estar dos servidores com deficiência.
- 6. Programa de Preparação para Aposentadoria – PPA:** Ajudar na adaptação a essa nova etapa da vida, minimizando os impactos psicossociais advindos das mudanças provocadas pela condição de aposentado. Com objetivo de promover integração, ações culturais, construção de um novo projeto de vida, criar mecanismo de valorização do servidor após a aposentadoria.
- 7. Programa De Prática Corporal E Atividade Física:** Prevê não só a implantação de espaços para realização de atividades individuais e coletivas na UNIFAP, como também, equipamento para alongamento e outras atividades físicas e de lazer, com a orientação de profissionais qualificados.

Neste contexto, cabe destacar as seguintes ações realizadas no âmbito da DQV em 2018:

Resultados alcançados:

1. Relato de experiência de projetos realizados pela Divisão;

- Apresentação de trabalho no Congresso Norte e Nordeste de Nutrição Clínica e Esportiva (CONNAE 2018).
 - A. Relato de experiência: PROJETO MENOS 5 - emagrecimento saudável em grupo para servidores e dependentes da Universidade Federal do Amapá;
 - B. Relato de experiência: Avaliação do consumo de lanches em substituição a refeição principal por participantes de um projeto de saúde da Universidade Federal do Amapá.



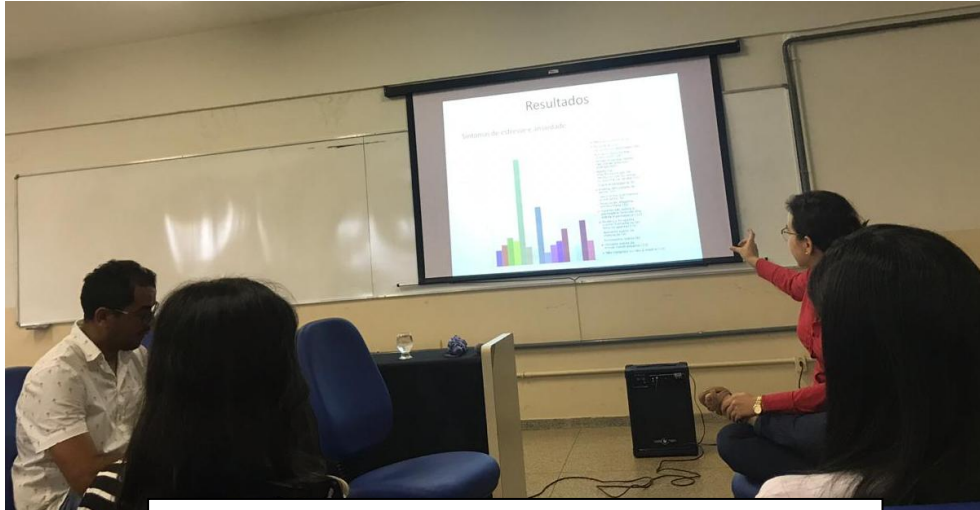
Nutricionista Franciane Nunes de Souza

- Apresentação de trabalhos em Simpósio Interdisciplinar em Saúde na UNIFAP;
 - A. Relato de experiência: Ações de Educação em Saúde como promoção a saúde do servidor na UNIFAP;
 - B. Relato de experiência: 2º Oficina de nutrição infantil – Realização de Promoção á Saúde por meio da Educação Alimentar e Nutricional;
 - C. Relatório de Experiência Programa Dicas da Nutri- Promovendo ações de comunicação em saúde e educação nutricional na rádio universitária.



Nutricionista Luana Ribeiro, Enfermeira Miriam da Silveira.

- Apresentação de trabalho no Congresso de Psicologia da UNIFAP;



Psicólogos Revan Araujo e Camila Filocreão



- Apresentação de trabalho no curso de Sustentabilidade na Administração Pública;



2. Terceira temporada do Projeto Menos 5:

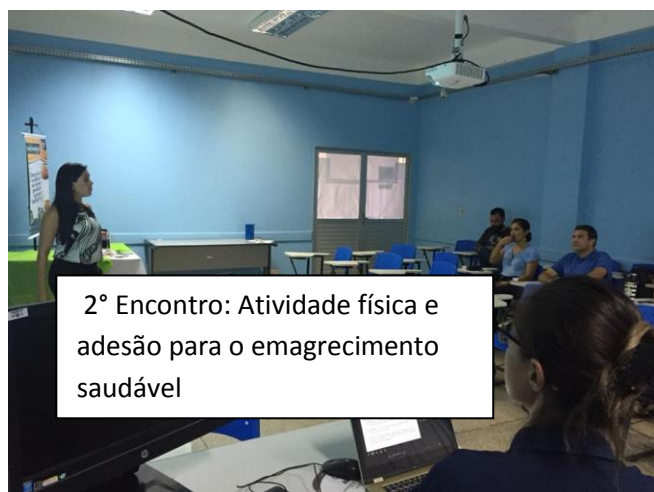
- A. Total de 44 participantes. Com 5 encontros presenciais com palestras nos temas da Nutrição, psicologia e educação física, visita ao supermercado e oficina de gastronomia saudável;



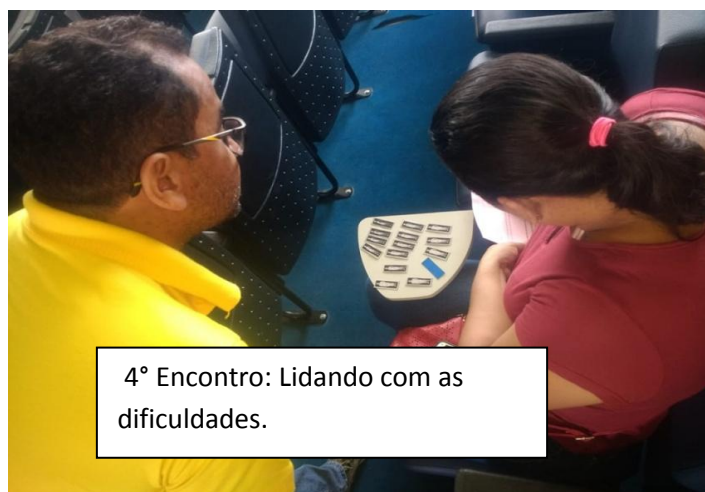
1° Encontro: Base da alimentação



3° Encontro; Visita ao supermercado.



2° Encontro: Atividade física e adesão para o emagrecimento saudável



4° Encontro: Lidando com as dificuldades.



5° Encontro; Oficina de Gastronomia Saudável.

3. Ação de Saúde “Dia da Saúde e Nutrição”;

Total de 71 participantes na ação de saúde sendo: 61 servidores técnicos administrativos, 6 servidores docentes e 4 terceirizados/acadêmicos. Desses participantes 37 foram do sexo feminino e 34 do sexo masculino. Sobre os dados referentes à pressão arterial 25 participantes apresentaram índices de tensão arterial alterados estando a pressão arterial sistólica (PAS) igual ou maior que 120 mmHg ou pressão arterial diastólica (PAD) igual ou maior que 80 mmHg. Quanto à classificação do IMC os índices foram: 27 participantes em sobrepeso, 9 indivíduos em obesidade I, 2 participantes em obesidade II e 2 pessoas em obesidade III.



4. Programa na Rádio; “Dicas da Nutri”

Toda Quarta-feira às 14H
Rádio Universitária -96,9 FM



Programa Dicas da Nutri			32 programas veiculados ao vivo
Mês	Dia	Dicas da Nutri - TEMA	Participantes
Janeiro	17	Metas para 2018	Nutricionista Dayse Oliveira e Franciane Nunes
	24	Mudança de paladar e emagrecimento	Nutricionista e Coach Aryane Damasceno e Luana Paiva Ribeiro
	31	Segurança do Trabalho nas Cozinhas industriais	Nutricionista Ozeni Almeida e Franciane Nunes
Fevereiro	7	Pré carnaval	Nutricionista Franciane Nunes e Enfermeira Miriam Perrando
	14	Quarta-feira de cinzas feriado	Quarta-feira de cinzas feriado
	21	RECESSO	RECESSO
	28	RECESSO	RECESSO
Março	7	Alergias Alimentares na Infância	Nutricionista Suzy e Luana Ribeiro
	14	Saúde da Mulher	Nutricionista Vanessa Amaro e Franciane Nunes
	21	Saúde da Mulher - Menopausa	Nutricionista Franciane Nunes e Enfermeira Miriam Perrando
	28	Estratégias para o emagrecimento: aliando a suplementação com a alimentação	Nutricionista Luiz Paulo e Franciane Nunes
Abril	4	Seja ativo todos os dias - Dia mundial da Atividade física - 6 de abril.	Professora de educação física Ericka Martins e Luana Ribeiro
	11	Amamentação e a volta ao trabalho, como continuar?	Nutricionista Larissa Moraes e Luana Ribeiro
	18	Alimentação de pacientes em estado de Reabilitação	Nutricionista Maira Lima Branco e Franciane Nunes
	25	Dia nacional de prevenção e combate a Hipertensão - Prevenção e cuidados nutricionais	Nutricionista Magalhães Silva e Franciane Nunes
Maio	2	A importância da atividade física na prevenção no controle de doenças	Convidada Prof. Ed. Física Wania Miranda e Luana Ribeiro

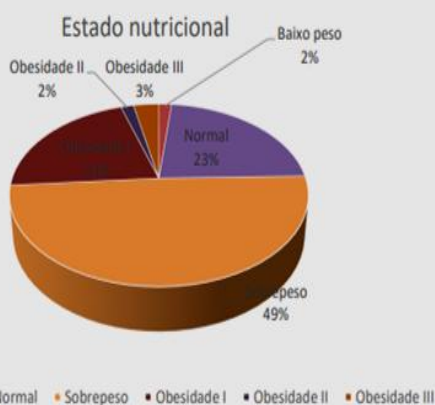
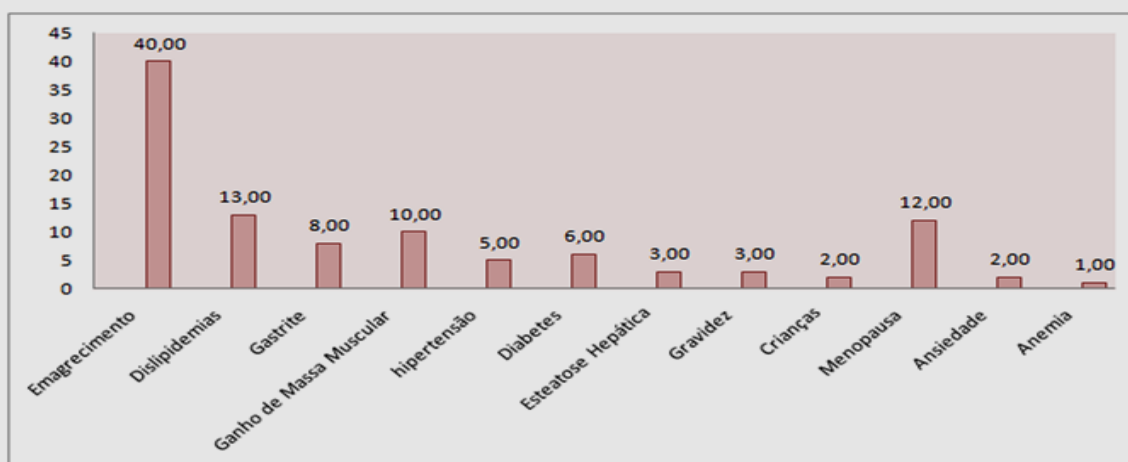
	9	Dia do Enfermeiro "o cuidado em uma diversidade de contextos"	Convidados Enfermeiros Diego Mauer e Miriam Perrando, apresentação Franciane Nunes.
	16	A formação do nutricionista: Áreas de atuação e mercado de trabalho.	Convidada Prof. nutricionista Mara, coord. de Nutrição na Estácio, apresentação Luana Ribeiro.
	23	Em alusão ao Dia Mundial da Saúde Digestiva (29/05)	Convidada Cibele Picanço e apresentação Franciane Nunes
	30	Erros que as pessoas cometem no emagrecimento e por isso não conseguem emagrecer	Convidada nutricionista Hevenny e apresentação Franciane Nunes
Junho	6	A importância da Nutrição Hospitalar para a recuperação e manutenção da saúde.	Convidada nutricionista Thiane Brito e apresentação Luana Ribeiro
	13	Transtornos Alimentares: o que são e principais tipos	Convidada Nutricionista Thaysa Mourão e apresentação Karina e Joeli Barros
	20	Kefir - ajude a preservar sua saúde!	Convidado Anthony Oliveira e apresentação Luana Ribeiro
	27	NÃO TERÁ PROGRAMA - JOGO DA COPA	
Julho	4	As principais condutas a serem tomadas para um emagrecimento saudável	Nutricionista Luiz Paulo e Franciane Nunes
	11	Relato de experiência do Projeto de emagrecimento saudável Menos 5	Apresentação Luana Ribeiro nutricionista e coordenadora do Projeto menos 5 convidados participantes do Projeto.
	18	Obesidade infantil e seus impactos	Convidada Prof. Ed. Física Wania Miranda, apresentação Franciane Nunes
	25	Feriado de São Tiago	
Agosto	1	Semana mundial da Amamentação - Tema 2018: Aleitamento materno - a base da vida.	Convidada Larissa Moraes, apresentação Franciane Nunes
	8	Transtornos Alimentares: o que são e principais tipos	Convidado Franciane Nunes, apresentação Laura Machado
	15	Dia nacional de combate ao colesterol	Com Miriam Perrando, enfermeira e Franciane Nunes, nutricionista
	22	Em alusão ao Dia do psicólogo	Convidada CRP AP - presidente do CRP Isadora Canto
	29	Em alusão ao Dia do nutricionista	Apresentação Luana e Franciane, convidada Vanessa.
Setembro	5	Em alusão ao Dia do professor de educação física	Convidada Coordenadora Profª Ellen White do Conselho Regional de Ed. física do Amapá
	12	Em alusão ao Setembro amarelo - Prevenção ao suicídio	Apresentação enfermeira Miriam Perrando e convidada Selma psicóloga professora do curso de Medicina
	19	Alimentação Escolar no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar/PNAE	Convidada nutricionista Lelian Prata, apresentação Franciane Nunes
	26	Nutrição comportamental e emagrecimento	Convidada Aryane Damasceno, apresentação Joeli Barros e Guilherme.

5. atendimentos individuais da equipe multiprofissional;

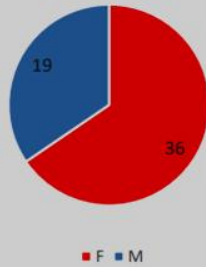
A. Atendimento Nutricional:

O que pode - se constatar através dos dados obtidos nas consultas individualizadas é que a maioria do público que procurou o serviço de nutrição foi às mulheres (60), seguido dos homens (45), totalizando 105 atendimentos individualizados. Em relação às patologias e condições naturais inerentes ao corpo humano, foram registrados 40 casos de procura por emagrecimento, seguida de 13 casos de dislipidemias, 12 menopausa, 10 hipertensão, 8 gastrite e assim por diante:

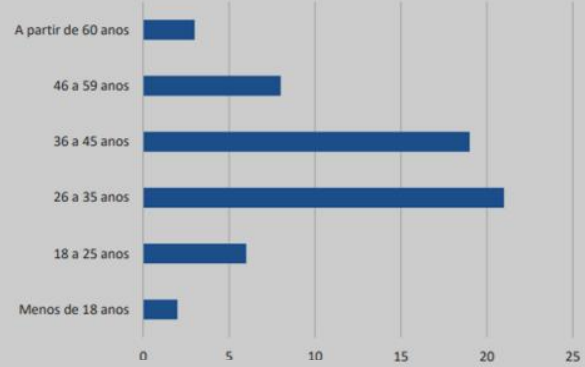
ATENDIMENTO INDIVIDUALIZADO CONFORME CADA CASO CLÍNICO:



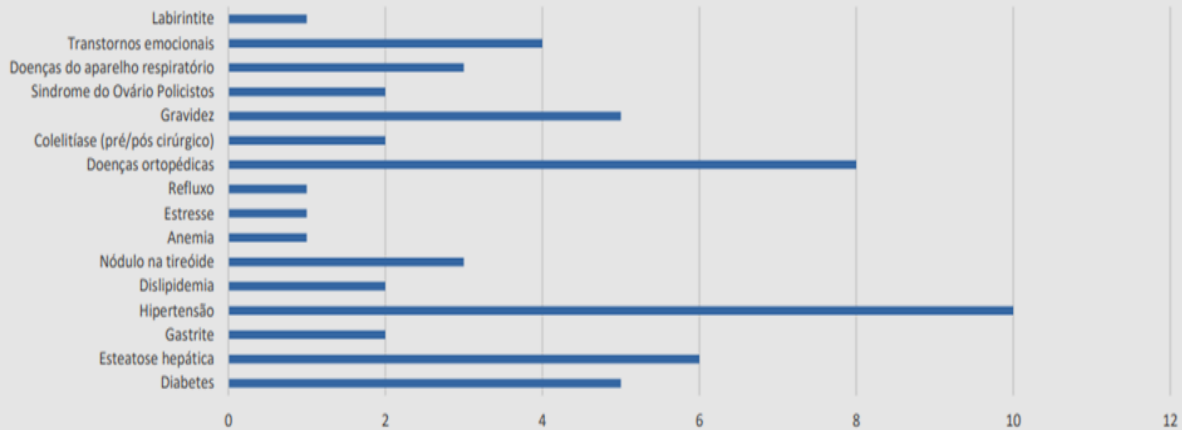
Atendimento individual nutricional - sexo



Faixa etária atendimento nutricional 2018



Condições identificadas



B. Atendimento psicológico;

ATENDIMENTOS - MÊS

MESES	
JAN	15
FEV	13
MAR	18
ABR	17
MAI	16
JUN	15
JUL	0
AGO	31
SET	22
OUT	24
NOV	21
DEZ	7
TOTAL	199

SEXO

M	F
26	41
67	

ATENDIMENTOS - TIPO

1ª VEZ	RETORNO
67	132
199	

CATEGORIAS

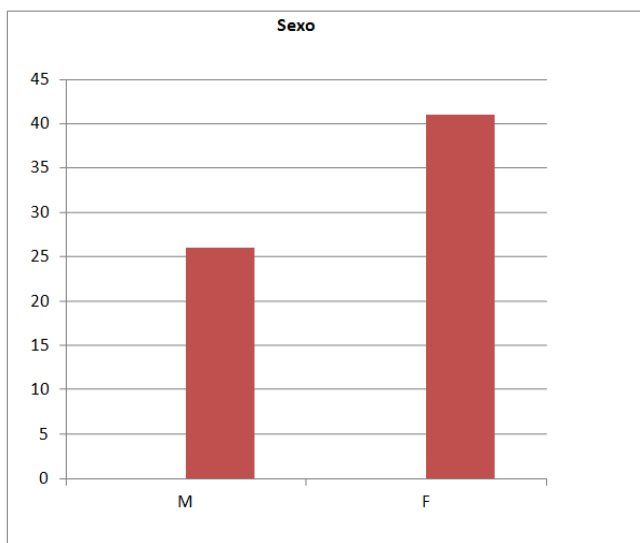
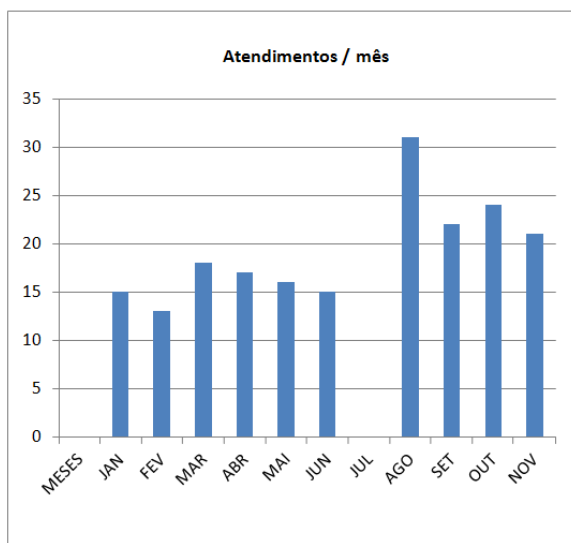
TAE	PROF	DEPEN	ALUNO
21	11	31	4
67			

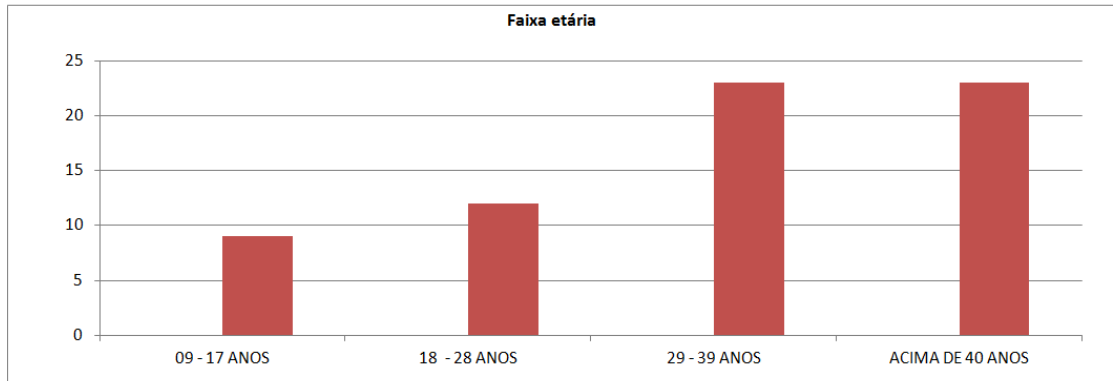
FAIXA ETÁRIA

09 - 17 ANOS	18 - 28 ANOS	29 - 39 ANOS	ACIMA DE 40 ANOS
9	12	23	23
TOTAL			67

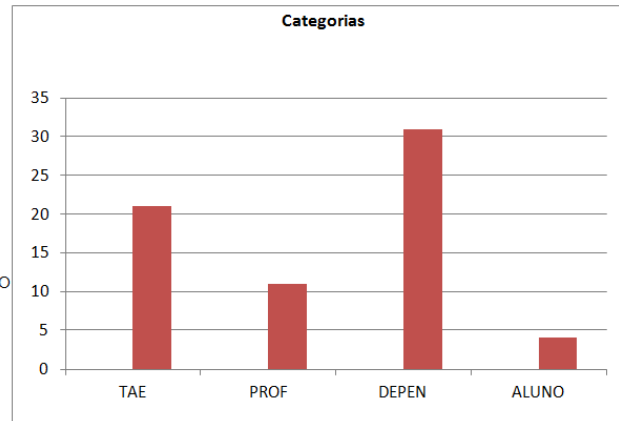
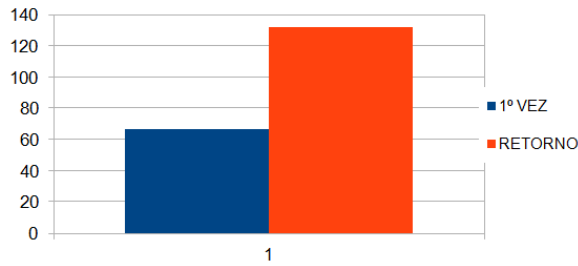
PRINCIPAIS QUEIXAS

ANSIEDADE	EPIS. ANSIEDADE	CRS.FOBIAS	PÂNICO	ANS/DEPR	EPISÓDIOS DEPRESSIVOS	DEPRESSÃO	LAUDO	DIF.RELAC	OUTROS
5	6	3	4	6	11	8	4	11	9
67									

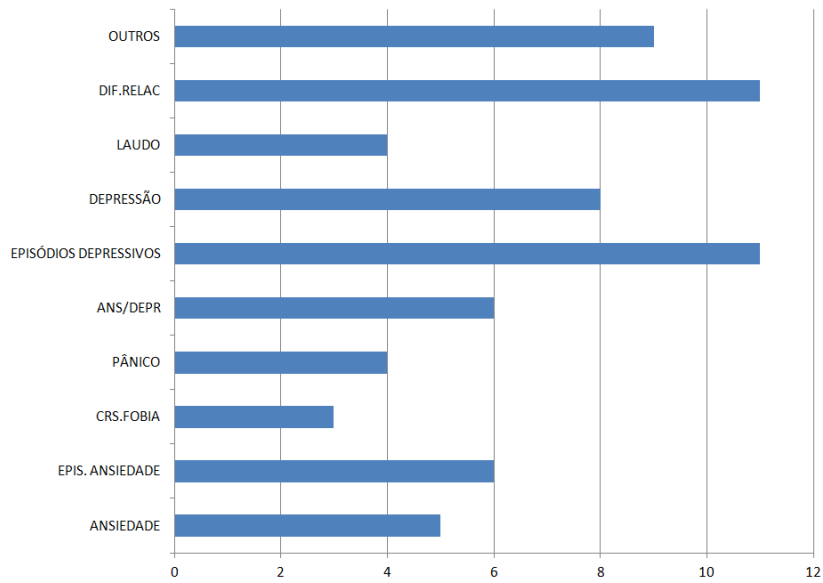


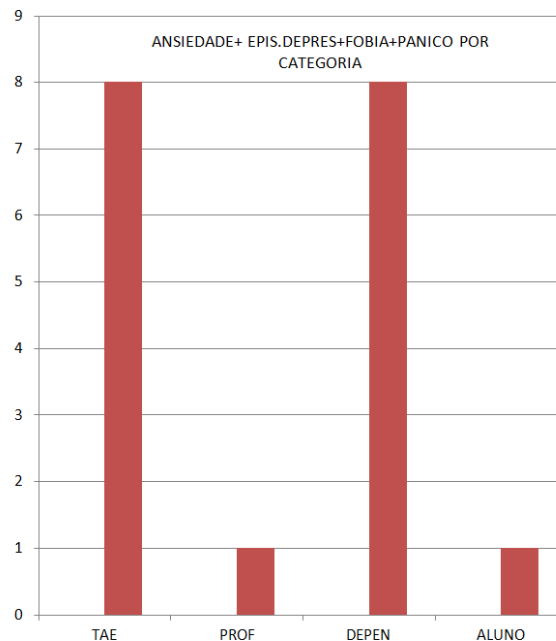
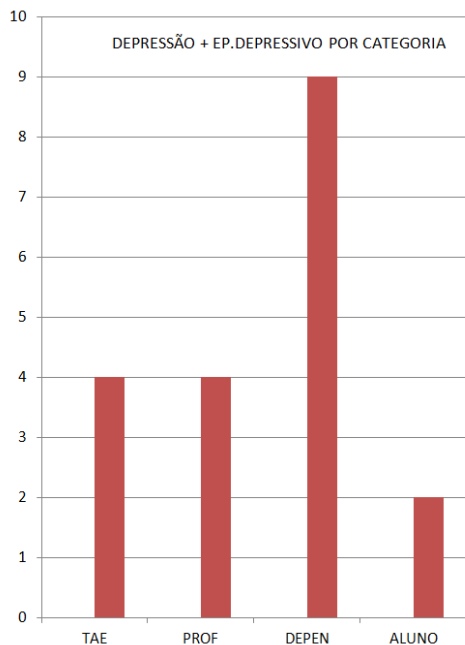


Nº atendimentos
sub-title



PRINCIPAIS QUEIXAS





C. Atendimento de enfermagem;

Atividades de enfermagem desenvolvidas na 3ª temporada do projeto menos 5/2018; Inicialmente no projeto foi aplicado um questionário de saúde durante a consulta nutricional. Nesse foram coletadas informações sobre patologias diagnosticadas, histórico familiar, principais queixas e sintomas, consumo de bebida alcoólica e tabagismo. Nesta primeira etapa foi obtido um total de 44 participantes entre servidores e dependentes. Assim, 18 participantes não referiram ou não informaram nenhuma patologia e 26 indivíduos relataram problemas de saúde. Isso representa 59% dos sujeitos envolvidos no projeto apresentam problemas como dislipidemias, HAS, diabetes ou alteração na taxa de glicemia, sobrepeso ou obesidade, e nódulo de tireoide. Muitas dessas patologias relatadas estão relacionadas aos hábitos de vida que preservamos ao longo do tempo como uma alimentação desequilibrada abundante em gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados aliados ao sedentarismo e ainda um consumo de bebida alcoólica. Essas práticas são extremamente nocivas ao funcionamento do organismo e seu efeito cumulativo pode acarretar em doenças cardiovasculares, câncer, esteatose hepática entre outras. Segundo dados do Ministério da Saúde as Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT) representam a maior taxa de óbitos no mundo, um terço desses acometem pessoas com idade inferior a 60 anos. Também a maioria das mortes está relacionada a doenças do aparelho circulatório (DAC), à diabetes, câncer e doenças crônicas do aparelho respiratório. Essas doenças tem causa multifatorial e muitas vezes incluem aspectos modificáveis como: alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e uso

nocivo de bebida alcoólica (BRASIL, 2011). Outro dado obtido no questionário de saúde dos participantes é que, apenas 5 indivíduos não referiram ou não informaram patologias na família, já 39 participantes relataram patologias em seu histórico familiar representando 88% na totalidade dos servidores ou dependentes que responderam o questionário. Apenas um sujeito relatou uma única patologia os demais apresentavam em seu contexto familiar uma diversidade de doenças, relacionadas aos hábitos de vida não saudáveis. Esse dado possibilita indicar quais patologias o indivíduo pode vir a apresentar caso não pratique um autocuidado adequado. Sabe-se que existe um fator hereditário associado as doenças crônicas. Diante esses aspectos relacionados a saúde podemos evidenciar a importância do projeto Menos 5 como modo de estimular e motivar a inclusão de hábitos saudáveis e manutenção desses para promoção e prevenção de agravos à saúde. Assim, o desenvolvimento do projeto estrutura-se nas metas nacionais dispostas no Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) como: deter o crescimento da obesidade em adultos, reduzir as prevalências de consumo nocivo do álcool, aumentar a prevalência de atividade física, aumentar o consumo de frutas e hortaliças, reduzir o consumo médio de sal, reduzir a prevalência de tabagismo entre outros (BRASIL, 2011). O questionário de saúde também coletou dados referentes as principais queixas e sintomas apresentadas pelos participantes. De modo que, no preenchimento os mesmos deveriam atribuir notas de 0 a 10 para a frequência do sinal/sintoma listado. Abaixo segue a tabela com os sinais e sintomas mais prevalentes nos participantes:

- Atividades de enfermagem referentes aos exames médicos periódicos 2018;

A abertura do edital para a realização dos exames médicos periódicos iniciou no final do ano de 2017 e compreendeu duas etapas inicialmente foram convocados todos os servidores acima de 45 anos de idade. Após foi liberado para todas as faixas etárias. Para a realização dos exames os servidores tiveram de se dirigir até a DDP (Departamento de Desenvolvimento de Pessoas) para a emissão da requisição dos exames. Nesse momento, os servidores eram orientados qual laboratório que estava conveniado para a realização dos exames e que os mesmos não teriam custos ao servidor desde que realizados no referido laboratório. Ao comparecer para a consulta o servidor além da avaliação dos exames recebe avaliação médica e os devidos encaminhamentos como: exames complementares, consultas com outros profissionais da saúde agendamento de retornos. Inclusive muitos servidores após a realização dos exames médicos periódicos participaram de outras atividades como o Projeto Menos 5 assim, possibilitando a continuidade do cuidado com sua saúde. Inúmeros servidores também foram encaminhados para consulta nutricional devido as alterações visualizadas nos exames. Percebe-se a importância da adesão do servidor ao exame médico periódico, através desse “check-up” muitas vezes o servidor pode conhecer o que não vai muito bem em sua saúde e ter acesso a assistência.

No final do mês de agosto os exames foram temporariamente suspensos devido à baixa demanda, com a redução do número de servidores que comparecem para a coleta dos exames o laboratório licitado enfrenta dificuldade para os demais trâmites como emissão da nota fiscal. Porém no início de 2019 nova ação será programada

para dar seguimento na realização dos exames periódicos. Em anexo segue lista dos servidores agendados para a consulta médica.

Consultas médicas agendadas referentes aos exames médicos periódicos

11/01/18 (terça-feira)	16/01/18 (Quinta – feira)	18/01/18 (quinta- feira)
5 servidores	5 servidores	5 servidores
23/01/18 (Terça-feira)	25/01/18 (Quinta-feira)	26/01/18 (sexta-feira)
5 servidores	5 servidores	3 servidores
30/01/18 (Terça-feira)	01/02/18 (Quinta-feira)	02/02/18 (sexta-feira)
2 servidores	Não houve agendamentos	Não houve agendamentos
06/02/18 (Terça-feira)	08/02/18 (Quinta-feira)	09/02/18 (sexta-feira)
Não houve agendamentos	1 servidor	7 servidores
13/02/18 (terça-feira)	15/02/18 (quinta-feira)	16/02/18 (sexta-feira)
1 servidor	3 servidores	3 servidores
20/02/18 (terça-feira)	22/02/18 (quinta-feira)	23/02/18 (sexta-feira)
1 servidor	Não houve agendamentos por falta de exames completos	Não houve agendamentos por falta de exames completos
27/02/18 (terça-feira)	01/03/18 (quinta-feira)	02/03/18 (sexta-feira)
1 servidor	1 servidor	1 servidor
06/03/18 (terça-feira)	08/03/18 (quinta-feira)	09/03/18 (sexta-feira)
1 servidor	3 servidores	Não houve agendamentos por falta de exames

10/04/18 (terça-feira)	12/04/18 (quinta-feira)	13/04/18 (sexta-feira)
Não houve agendamentos	2 servidores	5 servidores
17/04/18 (terça-feira)	19/04/18 (quinta-feira)	20/04/18 (sexta-feira)
5 servidores	5 servidores	6 servidores
24/04/18 (terça-feira)	26/04/18 (quinta-feira)	27/04/18 (sexta-feira)
5 servidores	5 servidores	5 servidores
13/02/18 (terça-feira)	15/03/18 (quinta-feira)	16/03/18 (sexta-feira)
Não houve agendamento por falta dos exames	Não houve agendamento por falta dos exames	2 servidores
20/03/18 (terça-feira)	22/03/18 (quinta-feira)	23/03/18 (sexta-feira)
2 servidores	2 servidores	2 servidores
27/03/18 (terça-feira)	29/03/18 (quinta-feira)	30/03/18 (sexta-feira)
4 servidores	Não houve agendamentos	FERIADO
03/04 (terça-feira)	05/04 (quinta-feira)	06/04 (sexta-feira)
3 servidores	1 servidor	1 servidor

6. Curso de Capacitação:

A. Desenvolvimento de competências pessoais e sociais: aprendendo a ser e a conviver da diversidade;



Fale sobre os objetivos do curso:

"O curso não só alcançou, como superou todos os objetivos. As relações interpessoais são de extrema importância para uma boa qualidade de vida no ambiente de trabalho"

"O curso, na sua metodologia e dinâmicas, atrelados ao domínio e sensibilidade do instrutor, é a ferramenta perfeita para diminuir os conflitos de relação interpessoal na UNIFAP. Estou satisfeito com o conteúdo e seguro de sua aplicação em meu cotidiano pessoal e profissional"

Deixe sua sugestão:

"Deve-se aplicar esse curso para todos com funções administrativas de chefe"

"Que seja entendido ao campus binacional, assim que os novos servidores entrarem em exercício (acolhimento)"

B. Saúde Emocional do Trabalhador: Postura e práticas de Auto-Cuidado;



SAÚDE EMOCIONAL DO TRABALHADOR

POSTURAS E PRÁTICAS DE AUTO-CUIDADO

LOCAL: Sala 2 de Capacitação da PROGEP

HORÁRIO: 08 às 12h

DATA: 20 a 24 de agosto de 2018

30 VAGAS / CARGA HORÁRIA 20h

OBJETIVO:
Discutir temáticas relacionadas à saúde/adoecimento psíquico de servidores no contexto da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP) visando o esclarecimento, a prevenção, o desenvolvimento de posturas pessoais e práticas de cuidados em possíveis vivências de sofrimento e adoecimento emocional.

 **UNIFAP**
UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ

DCEP
Divisão de Capacitação e Educação Profissional/ Progep

 **PROGEP**
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - UNIFAP

Fale sobre os objetivos do curso:

“Os objetivos foram atendidos e bastante explicativos, os quais nos levaram a refletir e entender melhor as questões relacionadas aos fatores emocionais.”

“Os facilitadores tiveram metodologias diferentes, assim, havendo uma complementaridade do conteúdo abordado”

“Quanto às minhas expectativas, foram superadas, principalmente devido à metodologia abordada, tornando o curso muito interessante e menos cansativo.”

“Confesso que não criei muitas expectativas com o curso, mas fiquei bastante satisfeito com o aprendizado repassado, com as dinâmicas e interação com o grupo, sem dúvida uma experiência muito boa. Gratidão ao organizadores”

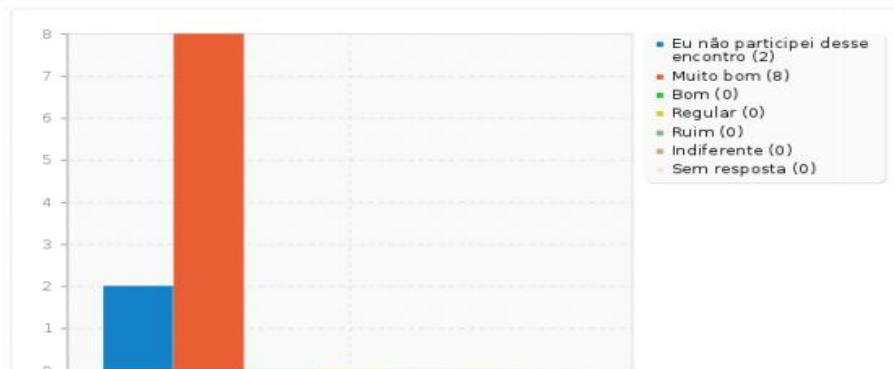
Deixe sua sugestão:

“Carga horária poderia ser maior.”

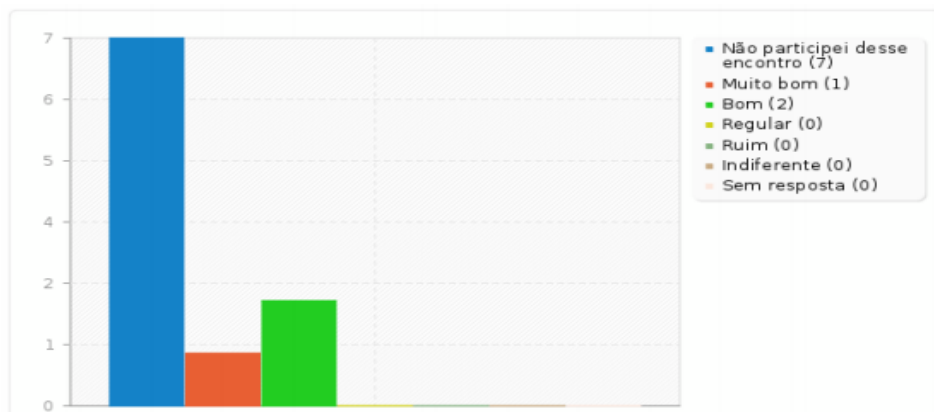
“ Sugiro expansão para mais servidores ”.

7. Segunda Temporada do Medita UNIFAP;

RESUMO DO 1º ENCONTRO (04/10) Temáticas: Mente operacional e o piloto automático; O que é mindfulness; Benefícios da meditação Meditação da uva passa Meditação da Exploração do corpo/ Escaneamento corporal (prática na posição deitada sob colchonetes) Avalie o 1º encontro:



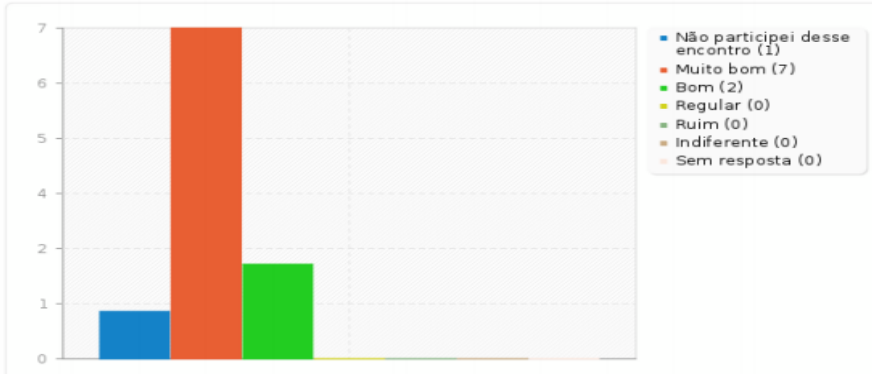
RESUMO DO 2º ENCONTRO (11/10) Temáticas: Âncoras da meditação (corpo, respiração, movimento, sons); O foco da atenção nas âncoras para meditar Prática da Meditação da respiração Prática da Caminhada atenta O exercício da Gratidão dos 10 dedos Avalie o 2º encontro:



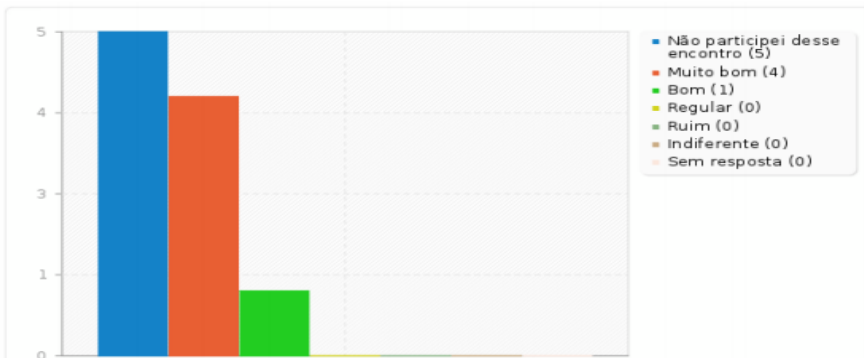
RESUMO DO 3º ENCONTRO (18/10) Temática: Reatividade emocional diante dos acontecimentos - a mente que atribui significado aos acontecimentos (modelo ABC) Prática: Meditação dos sons e pensamentos ao ar livre Avalie o 3º encontro:



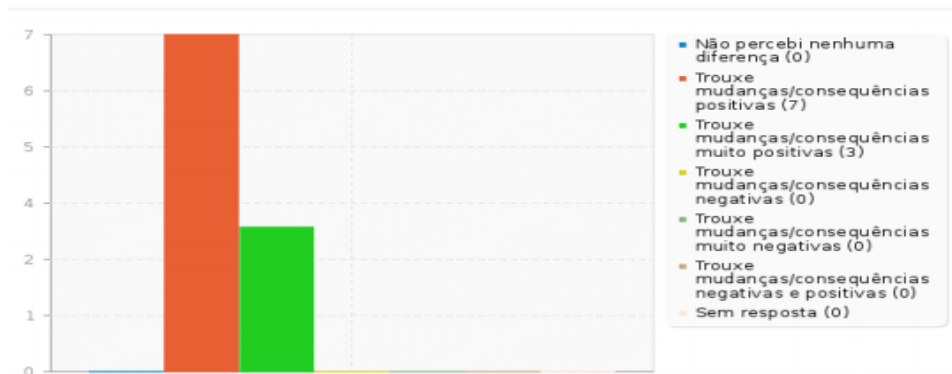
RESUMO DO 4º ENCONTRO (25/10): Temáticas: Diferença entre meditação e relaxamento; Modo de evitação e modo de abordagem Prática da Meditação do movimento atento Prática da Meditação de 3 min Avalie o 4º encontro:



RESUMO DO 5º ENCONTRO: Prática da meditação da compaixão ao ar livre Atividade da carta das dificuldades Lanchinho de despedida Avalie o 5º encontro (08/11) :



Você considera que a participação no projeto trouxe mudanças para a sua vida?



Selecione uma ou mais mudanças que o Medita UNIFAP trouxe à sua vida:

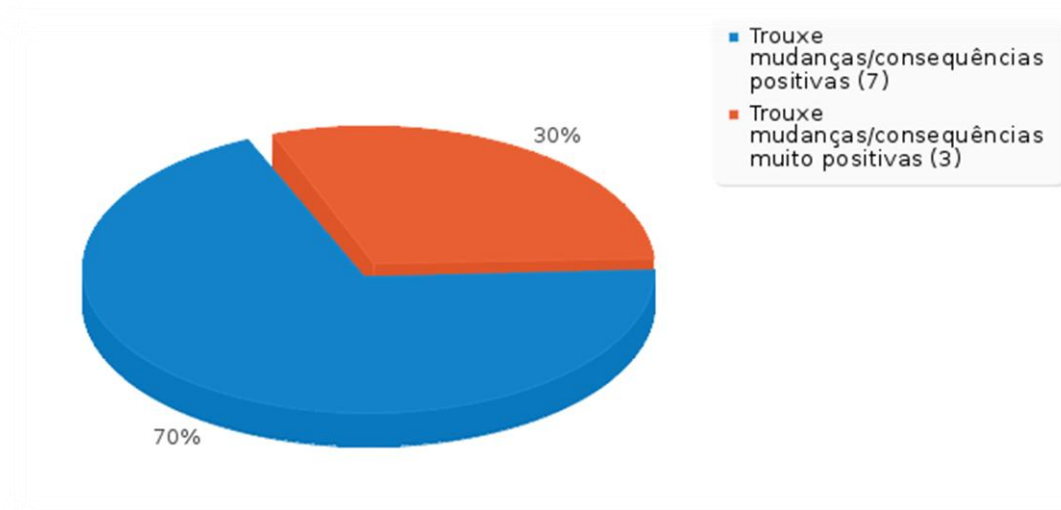
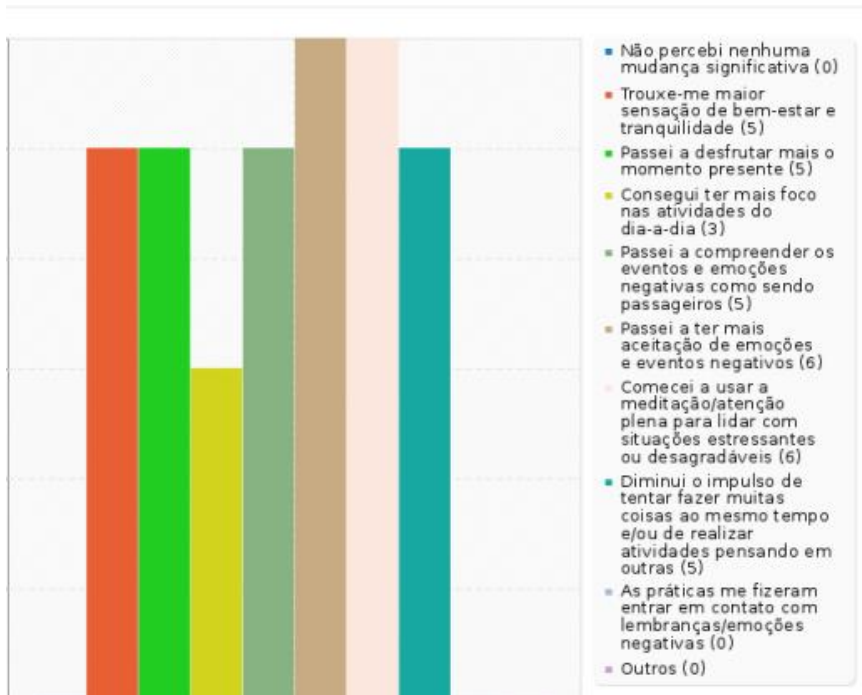


Gráfico 2: Qualidades das mudanças advindas da participação no projeto Medita UNIFAP.

Por fim, utilize o espaço abaixo para expressar livremente o que você achou do Medita UNIFAP, como também, para nos contar se ele trouxe aprendizados relevantes para você.

Resposta	Contagem	Porcentagem
Resposta	6	60.00%
Sem resposta	4	40.00%

ID	Resposta
3	Eu gostei de todos os encontros, e consegui alcançar o que desejava. Eu espero que esse projeto continue em 2019.
4	Ainda hoje eu tenho a prática de coisas que aprendi no curso. Estou lendo mais a respeito de meditação.
5	Senti falta de mais exercícios de cada tema, se a meditação é um constante exercício, e nós estamos engatinhando, quanto mais exercícios melhor.
9	Grupo coeso e dedicado a metodologia aplicada.
10	Eu gostei muito da oportunidade de poder participar desses encontros, eu sempre tive curiosidade sobre essas técnicas e pretendo fazer sempre que possível porque me traz calma, tranquilidade dentre outras sensações positivas.
11	Desde o primeiro ciclo que participei, mudou completamente a maneira como lido comigo, com os outros e com as minhas emoções

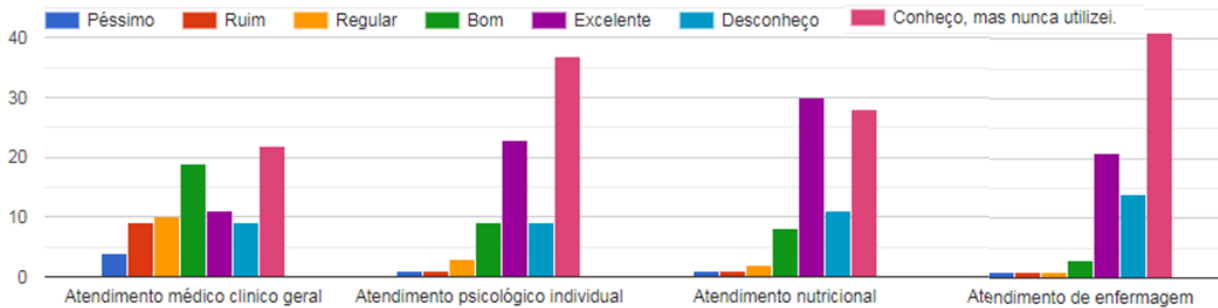
Os dados das ações desenvolvidas pela divisão no ano de 2018, somado à **Pesquisa de Satisfação**, realizada em novembro do ano corrente, serão ferramentas fundamentais para a elaboração do Plano de ação 2019 da DQV.

Dados da Pesquisa de Satisfação da Divisão de Qualidade de Vida/DDP.

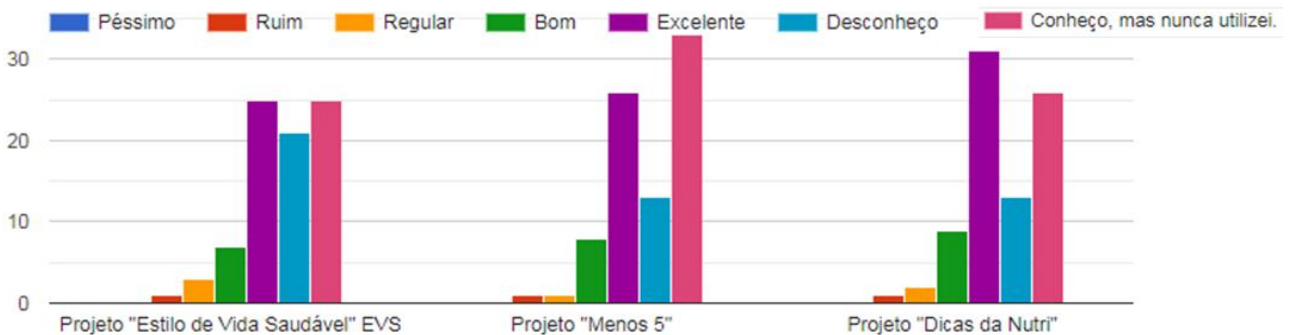
Esta pesquisa tem por objetivo melhorar o atendimento e dar concretude às metas estabelecidas no Planejamento Estratégico, oferecendo ações de promoção à saúde e valorização humana aos servidores e seus dependentes. Além disso, servem como instrumentos para uma gestão mais participativa, haja vista que foram feitos apontamentos e sugestões pelos participantes. Os resultados apresentados a seguir, representam 10% dos servidores da UNIFAP, os quais participaram da pesquisa.

Com relação à sua percepção acerca das ações e programas atualmente executados pela Divisão de Qualidade de Vida, avalie:

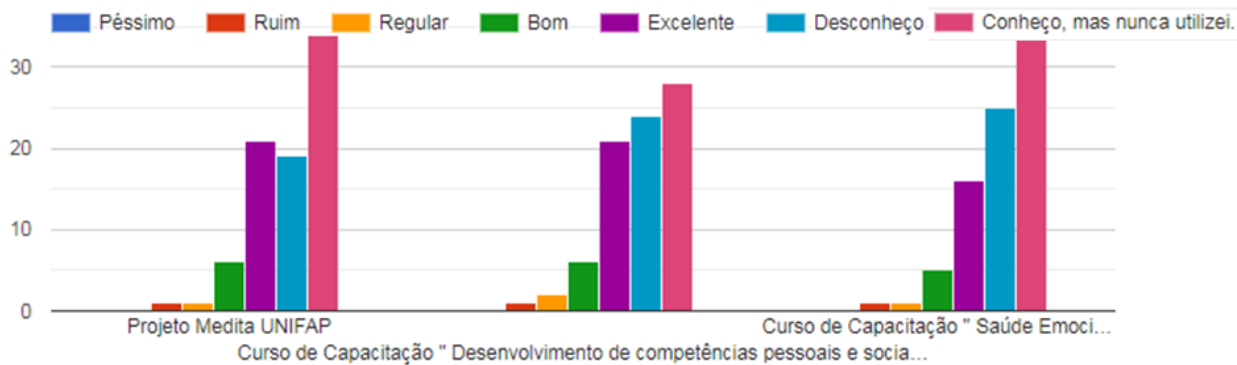
Programa de Assistência à Saúde do Servidor e seus Dependentes



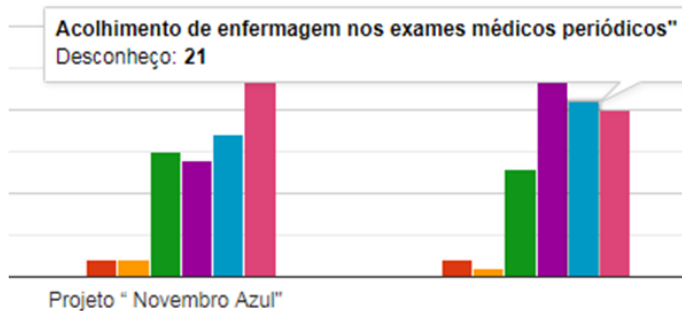
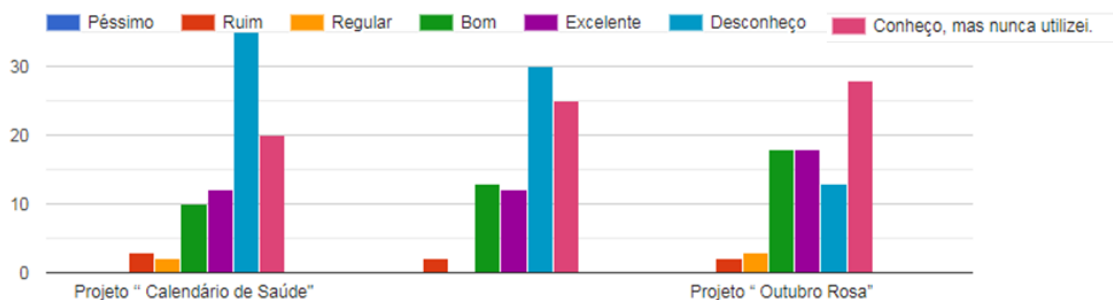
Programa de Educação Alimentar



Programa de Integração Relacional Psicossocial na UNIFAP



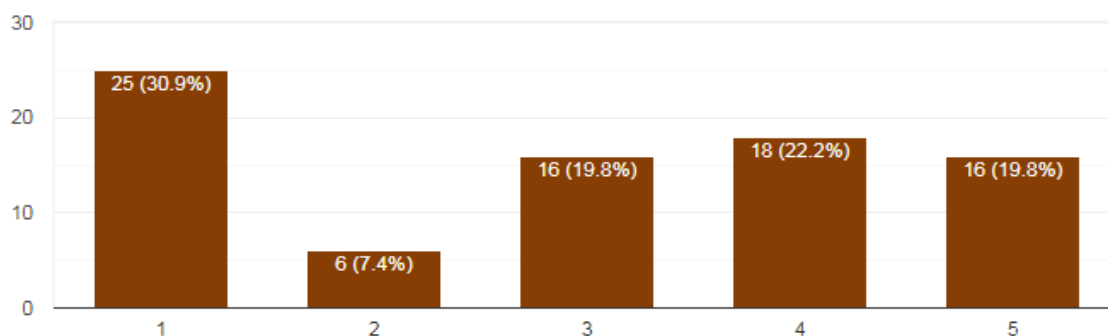
Programa de Educação em Saúde na UNIFAP



Para o ano de 2019, há a previsão de implantação dos projetos abaixo elencados. Avalie qual o seu nível de interesse acerca deles:

Programa de Preparação/Valorização do aposentado.

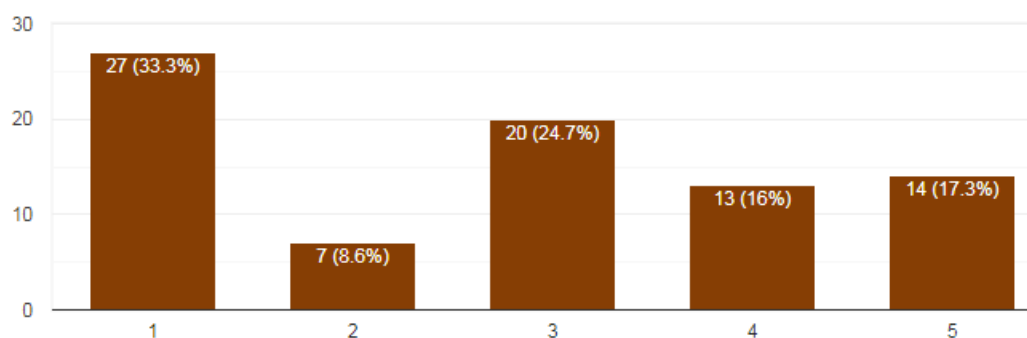
81 responses



Programas que visem o bem-estar dos servidores com deficiência

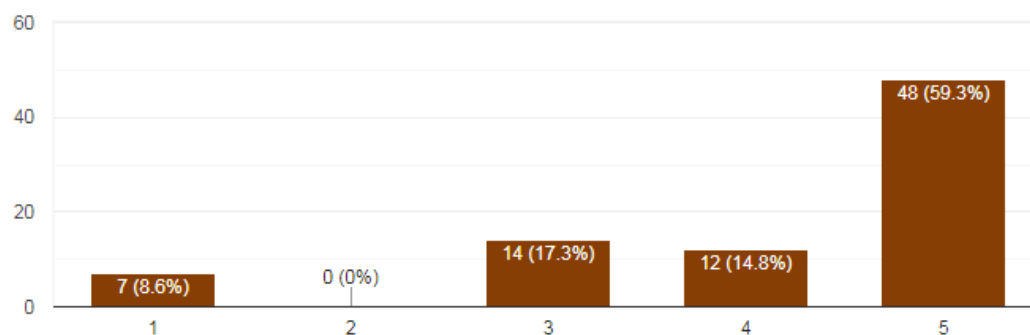


81 responses



Programa de Prática Corporal e Atividade Física

81 responses



Qual a sua sugestão para 2019? Quais ações você propõe e gostaria que a Divisão de Qualidade de Vida oferecesse aos servidores/dependentes?

Algo voltado para a ioga.

Uma academia na Universidade

Mais dinâmicas de grupo interagindo outros departamentos (atuando dentro de conflitos no trabalho); Dinâmica de grupo familiar (atendendo servidores que tenham algum problema familiar);

Programa que viabilize reconhecimento profissional pelas ações desempenhadas pelos servidores frente ao seu setor de trabalho. Projeto bimestral ou trimestral que reúna todos os servidores, por exemplo, um "churrasco amigável". Ações diretamente nos departamentos para melhorar o clima organizacional. Programa de mediação de conflitos.

Uma academia ao ar livre, ou academia em ambiente fechado para os servidores e dependentes, que favoreçam os campi em relação a uma agenda no Marco Zero.

Yoga, meditação, exercício de relaxamento e dança (turno da tarde ou noite)

Exercícios funcionais na Quadra de Esportes/UNIFAP. Ex: Nos horários de 12h às 12h40 e 18h às 19h. Duas opções de horário aos servidores.

Gostaria que tivesse um programa voltado para os servidores que na sua hora de almoço permanecem no trabalho.

Gostaria q dessem continuidade ao programa de meditação ou implantassem aulas de yoga pros servidores.

Programas de atividade física e de motivação psicossocial.

Terapia alternativas musica terapia/treinamento e desenvolvimento dos trabalhadores/Ergonomia.

Atividade que promovam o bem estar e saúde dos servidores.

Eu gostaria que o projeto Medita UNIFAP continuasse em 2019. As aulas foram bem interessantes e me ajudaram muito.

Voltasse o projeto de atividade física laboral nos setores.

Trazer todas as ações e atividades propostas pelo setor ao Campus Oiapoque, pois não há sinal desses trabalhos quanto a Qualidade de Vida no BINACIONAL

Parcerias com o Curso de Teatro para desenvolvimento de ações em específico o Projeto EsCuTA

QUALIDADE DE VIDA x tempo (carga horária) de trabalho, manifestada através de gráficos e entrevistas...demonstrando alguma estatística do resultado da flexibilização e também dos que não cumprem e tem desejo e sua qualidade de vida .

Continuasse o menos 5 e o saude emocional do trabalhador e o medita

Yoga

Seria bom receber informações sobre os cursos.
Seria razoável que as ações se estendessem aos outros campi, além do marco zero.

Trabalho de relações pessoais no trabalho com foco no trabalho em equipe ética e respeito. Local de realização dos exames, precisa ser revisto.

Parcerias e incentivo a participação dos servidores em academias de musculação e aeróbica

Programas de Educação Financeira como forma de preparação para aposentadoria, Ginástica Laboral nos setores afim de prevenir doenças como LER e mais atividades de integração nos setores.

Proponho que as novas ações levem em conta o horário da flexibilização dos servidores. Gostaria muito que fosse ofertado ioga.

O Departamento poderia também dar apoio e desenvolver atividades esportivas nas modalidades coletivas. Não vejo isso na instituição voltado para a qualidade de vida. Um grupo de professores desenvolve um projeto no Campo de futebol que muitos não conhecem. O departamento poderia se aproximar, dentro outras modalidades.

sugiro atividades de pratica corporal e física, Ex. 1 mês com aulas de pilates ou yôga, ginástica, curso de massagem e atividades voltadas a redução do estresse e ansiedade

Sugiro que setor possa interagir com SIASS, com a finalidade de obter dados dentro da Lei e da ética, para atuar com servidores que passaram nesse serviço. Proponho ainda que possamos melhorar o protocolo de solicitação de perícia em trânsito para atenuar o impacto da doença ao servidor. Enfim, as demandas são muitas e sei que o setor têm adotado medidas para amenizar a vida de todos os servidores. Parabéns. Avante!

Atividades de relaxamento e integração dos servidores; atividades de prática corporal envolvendo teatro, dança, etc.

Natação

Fisioterapia

Ações impositivas e urgentes no combate ao assédio moral nos ambientes de trabalho; Tornar obrigatória a ministração de módulos gerais em Gestão Pública (legislações, cursos de sensibilização humana, oficinas, campanhas, etc) para todos aqueles servidores(docentes e técnicos)que irão assumir cargos em comissão e função de confiança, para evitar o assédio moral que tem sido bastante corriqueiro nos ambientes de trabalho da UNIFAP, conforme se pode verificar em denúncias na Corregedoria e Ouvidoria; o fortalecimento e continuidade de ações voltadas para a pré-aposentadoria e para os aposentados, ações voltadas para integração interna e externa entre os servidores por meio de eventos esportivos.

Sugiro mais e melhor comunicação e divulgação sobre as ações desenvolvidas pela Divisão. No meu caso, por exemplo, vim tomar conhecimento das própria divisão e de suas ações por essa pesquisa. Uso das redes sociais: whatsApp, Facebook, emails etc me parece uma boa sugestão

Continuar aprimorando a prevenção de desses programas e outros.

Um dia de meditação semanal de 1h ao ar livre aberta para discentes de docentes

campanhas e ações de prevenção ao suicídio; mapeamento do perfil psicologico dos servidores e acompanhamento deste.

Programa de Preparação/Valorização do aposentado.

Conclusão

A partir do exposto, conclui-se que 90% das metas estabelecidas para 2018 foram alcançadas.

Equipe

EDIANE CAROLINE CUNHA (Chefe)

CAMILA FELOGREÃO (Psicólogo)

FRANCIANE NUNES (Nutricionista)

REVAN ARAÚJO (Psicólogo)

LUANA RIBEIRO (Nutricionista)

MIRIAM DA PERRANDO (Enfermeira)