

SAÚDE

É DA
NOSSA **CONTA**

PROJETO ATIVAMENTE

**PROJETO QUE ATENDE AS
DIMENSÕES SER ATIVO,
SER LIGADO E SER SAUDÁVEL
DO PROGRAMA SER TCE.**

1. APRESENTAÇÃO

O Tribunal de Contas do Estado do Piauí – TCE-PI, por meio do Programa de Saúde e Qualidade de Vida “SER TCE” e em parceria com a Unimed-Teresina, propõe o Projeto de Gerenciamento de Estresse - ATIVAMENTE TCE – destinado aos membros, servidores ativos, aposentados e colaboradores da referida instituição. A atividade será realizada com a Escola de Gestão e Controle (EGC) Conselheiro Alcides Nunes do TCE-PI, que dentre outras competências, certificará os alunos e professores envolvidos nas atividades.

O Programa SER TCE é voltado para a melhoria da saúde dos servidores, da qualidade de vida no trabalho e para o fortalecimento da cidadania. Está embasado na Política de Saúde, Qualidade de Vida e Cidadania (PQSV), regulamentada através da Resolução/TCE-PI de nº 26/2015, bem como no Plano de Logística Sustentável (PLS) e no estabelecimento da política socioambiental, regulamentado pela Resolução de nº15/2018. O referido Programa foi lançado em abril de 2016, todavia, sua regulamentação se deu em junho de 2021, através de [Resolução nº 09/2021, de 10 de junho de 2021](#); e da [Portaria 290/2021](#) que designa os membros do Comitê Consultor e Executor.

O Plano de Logística Sustentável – PLS, instituído no âmbito do TCE-PI, está baseado nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS, das Organizações das Nações Unidas – ONU. Buscou-se estabelecer critérios de sustentabilidade e racionalização de gastos, de forma a produzir uma mudança cultural, partindo da premissa de abarcar não apenas a questão ambiental, mas envolver os pilares econômicos e sociais, conforme preconiza a ONU, ao defender a necessidade de um esforço conjunto de combate à pobreza e proteção ao planeta (2020).

A qualidade de vida no trabalho é um eixo temático que integra o Plano de Logística Sustentável (PLS), no âmbito do Planejamento Estratégico em vigor desta Corte de Contas. Desta forma o referido projeto atende ao Objetivo 7.1: Desenvolver programas e ações de promoção das saúdes, prevenção de doenças mais frequentes e acompanhamento de doenças crônicas que está ligada a Ação 7.1.4: Implantar ações de apoio a saúde mental dos servidores, bem como aos Indicadores: 7.1, 7.2 e 7.4 (ver PLS 2020-2023)

Para um melhor gerenciamento o Programa SER TCE está dividido em 5 dimensões: **SER Saudável, SER Ativo, Ser Produtivo, SER Ligado e SER Cidadão**. Cada dimensão possui finalidades próprias e é composta por um conjunto de ações e projetos a serem trabalhados no âmbito desta Corte de Contas.

Neste sentido, o Projeto de Gerenciamento de Estresse - **ATIVAMENTE TCE** - desenvolverá ações destinadas a promoção da saúde mental, visando atender às dimensões **SER Saudável, Ser Produtivo e SER Ligado**, com o intuito de desenvolver uma maior qualidade de vida no ambiente de trabalho.

2. JUSTIFICATIVA

É fato corrente que o estresse e as questões relacionadas à saúde mental têm sido uma preocupação mundial crescente, sobretudo no ambiente laboral. De acordo com pesquisas científicas os distúrbios mentais já são hoje a segunda maior causa de afastamento do trabalho e geram grandes custos para as instituições.

Estas pesquisas apontam que o estresse pode elevar em até 75% os custos com a saúde. O estresse excessivo está por trás de 80% das consultas médicas, 40% da rotatividade e é responsável por 132 mil infartos no Brasil.

No levantamento realizado pela Seção de Serviços Integrados de Saúde –SSIS nos anos 2020 a 2021, percebeu-se um acréscimo no número de atestados médicos com CID's relacionados às doenças ligadas a Saúde Mental, até mesmo em razão da pandemia que ainda vivenciamos.

Desta forma, o Projeto de Gerenciamento de Estresse **ATIVAMENTE TCE**, ao abranger aspectos da saúde do servidor, propõe a promoção de atividades de apoio na prevenção e diminuição do estresse no âmbito desta Corte de Contas.

3. OBJETIVOS

3.1 Geral:

- ✓ Implantar um Projeto de Gerenciamento de Estresse – ATIVAMENTE TCE, com foco na prevenção e diminuição do estresse dos servidores desta Corte de Contas.

3.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Desenvolver rotina semanal de promoção da saúde mental, individual e em grupo, através de técnicas como meditação, terapias alternativas, ginástica para o cérebro, dentre outras;
- ✓ Prevenir os riscos associados ao agravamento do estresse no ambiente de trabalho;
- ✓ Promover ações para diminuir o isolamento social/afetivo, através da realização de rodas de conversas, oficinas, atividades artísticas, dentre outros;
- ✓ Integrar o Projeto às demais ações do Programa SER TCE.

4. METODOLOGIA

As ações planejadas acontecerão a partir de rotinas semanais, as quintas-feiras, através de atividades grupais e individuais, com duração de aproximadamente 01 a 02 horas. Para as terapias alternativas poderão participar entre 10 a 20 servidores e para as atividades coletivas entre 20 a 40 participantes, podendo este número ser ampliado de acordo a capacidade.

4.1 Local

- Escola de Gestão e Controle EGC Conselheiro Alcides Nunes
- Seção de Serviços Integrados de Saúde- SSIS

4.2 Período e carga horária

Abril a julho de 2022, conforme o cronograma de atividades.

4.3 Público-alvo

O público-alvo é composto por 616 membros, servidores e estagiários, que estão em plena atividade de trabalho, conforme descrito abaixo:

Tabela 01 – Faixa etária dos membros, servidores e estagiários.

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE
Até 20 anos	17
21 a 35 anos	160
36 a 45 anos	113
46 a 59 anos	229
60 a 69 anos	81
70 a 74 anos	16

Participarão também os servidores que se encontram em pleno gozo de aposentadoria desta Corte de Contas, perfazendo um total de (44) quarenta e quatro. Desta forma, o total geral de servidores ativos e aposentados é de (660) seiscentos e trinta e oito.

4.4 Atividades a serem realizadas

- Rodas de Conversas;
- Teal (Treinamento Experimental ao Ar Livre);
- Ginástica Cerebral;
- Oficina das Emoções;
- Programação Neuro-Linguística;
- Dinâmicas Grupais;
- Terapias Alternativas: Massoterapia, Yogoterapia, Auriculoterapia, Arteterapia, Cromoterapia, Musicoterapia, Aromaterapia, Ventosoterapia, Bambuterapia, dentre outras.

4.5 Recursos Materiais Para as Terapias Alternativas

- 01 Kit para ventosa (ventosaterapia);
- 04 Gel de Massagem para pés e pernas cansadas Flora Pura 250 gramas;
- 02 Óleos Essenciais;
- Esferas para Auriculoterapia;
- Colchonetes;
- Caixa de Som;
- Kit para cromoterapia (lanterna e placas);

- Kit Bambu;
- Álcool 70°;
- Álcool em gel;
- Algodão em bola;
- Gases;
- Luvas;
- Rolo de papel para maca.

5. CRONOGRAMA

1ª Etapa – 2022.1

Data	ATIVIDADES PREVISTAS	Duração
11 /04	Lançamento dos Projetos: - CONTROLANDO SUAS TAXAS - MOVIMENTEAÇÃO - ATIVAMENTE TCE	2h
28/04	Ginástica para o Cérebro – Equipe da SUPERA	1h por turma 03 turmas
05/05	Terapias Alternativas	4h
12/05	Oficina das Emoções	2h
19/05	Programação Neuro-Linguística	2h
26/05	Terapias Alternativas	4h
02/06	Arterapia	2h
30/06	Terapias Alternativas	4h
02/07	Encerramento da 1ª Edição/Semestre	4h

6. PLANO DE COMUNICAÇÃO

A comunicação institucional será uma ferramenta fundamental para unir as pessoas em torno do propósito do Projeto ATIVAMENTE TCE. Dessa forma, através de estratégias eficazes, pretende-se sensibilizar os membros, os servidores e os colaboradores desta Corte de Contas, a fim de participarem, ativamente, do referido projeto.

A ação do Tribunal de Contas do Estado do Piauí (TCE-PI) reafirma o seu compromisso com a responsabilidade social, com a saúde e com a qualidade de vida de seus membros, servidores ativos, aposentados e colaboradores.

6.1 Diretrizes

- 6.1.1 Usar ferramentas presenciais e eletrônicas como forma de comunicação com os participantes ativos e aposentados;
- 6.1.2 Sensibilizar os membros e servidores acerca da importância da implantação de um projeto com foco nas atividades de prevenção e diminuição do estresse nesta Corte de Contas;
- 6.1.3 Estimular a adesão ao Projeto de Gerenciamento de Estresse ATIVAMENTE TCE.

6.2 Canais de Comunicação

- 6.2.1 Presencial e eletrônico.

6.3 Instrumentos de Comunicação

- E-mail institucional (Mailing);
- Site;
- Intranet;
- Redes Sociais;
- Murais internos;
- Reuniões;
- Eventos;
- Mensagens de WhatsApp;

- Banners;
- E-books;
- Vídeos informativos.

7. REFERÊNCIAS

CURY, Augusto. **Controle o Estresse**: saiba como encontrar o equilíbrio. 1ªEd.Principis. São Paulo, 2021.

PIAUI. Tribunal de Contas do Estado. Plano de Logística Sustentável/ 2020/2023. Teresina-PI, 2020. Disponível em: <https://www.tce.pi.gov.br/wp-content/uploads/2021/11/Plano-de-Logistica-Sustentavel-TCE-PI.pdf>. Consulta 04/04/2022.