

# SAÚDE

É DA  
NOSSA **CONTA**

## PROJETO MOVIMENTAÇÃO

**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 MOVIMENTAÇÃO – destinado aos membros, servidores ativos, aposentados e colaboradores do referido órgão. A Escola de Gestão e Controle (EGC) Conselheiro Alcides Nunes do TCE/PI, dentre outras competências, disponibilizará espaço para o desenvolvimento das atividades, bem como, certificará os estagiários e/ou profissionais 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.

Neste sentido, o projeto MOVIMENTAÇÃO tem como foco o incentivo a prática de atividade física, definido no Guia de Atividade Física Para a População Brasileira como um “comportamento que envolve movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, **no trabalho** ou estudo e nas tarefas domésticas. (BRASIL, 2021, p.08).

Assim, o referido Projeto desenvolverá ações de implementação de um estilo de vida saudável, abrangendo atividade física, saúde do servidor, vivências saudáveis e terapias complementares.

## 2. JUSTIFICATIVA

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 7.2: Promover ações de combate ao sedentarismo e apoio nas atividades desportivas, que está diretamente ligado as Ações: 7.2.1: Elaborar programa de apoio à prática de atividades desportivas e ginastica laboral; 7.2.2: Firmar convênio com clubes e/ou academias; 7.2.3: Promover torneios internos motivando e despertando o interesse dos servidores para participação nas olimpíadas dos TC's e 7.2.4: Realizar atividades como caminhadas, passeios ciclísticos ou outra atividade física, bem como aos Indicadores: 7.3 e 7.4 (ver PLS 2020-2023).

O programa SER TCE encontra-se dividido em 5 dimensões: SER SAUDÁVEL, SER ATIVO, SER PRODUTIVO, SER LIGADO e SER CIDADÃO. Este projeto contemplará as dimensões SER SAUDÁVEL, SER ATIVO e SER LIGADO, cujas atividades são relacionadas à saúde e ao bem-estar e envolverá ações que despertem nos servidores a necessidade de mudança do estilo de vida demonstrando que a atividade física constitui importante instrumento de promoção da saúde o qual refletirá na vida pessoal e profissional, onde, além das melhorias fisiológicas, vai impactar diretamente no alívio das tensões, no estímulo ao bom humor e, conseqüentemente, melhoria no relacionamento interpessoal.

De acordo com o Ministério da Saúde, “a prática de atividade física trás diversos benefícios, como controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.” (BRASIL, 2021, p.08). Neste sentido, acredita-se que a implantação do Projeto MOVIMENTAÇÃO torna-se relevante por intervir sobre aspectos ligados ao bem-estar do servidor em todas as suas dimensões, mental, física, espiritual, social e emocional.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral:**

- ✓ Implantar um projeto de incentivo a prática de atividade física com foco na melhoria da qualidade de vida e na aquisição de hábitos saudáveis dos servidores do TCE.

#### **3.2 Objetivos Específicos:**

- ✓ Reduzir os índices de sedentarismo e absenteísmo;
- ✓ Desenvolver maior consciência corporal;
- ✓ Combater as tensões emocionais (estresse, depressão, ansiedade);
- ✓ Melhorar as relações interpessoais favorecendo o relacionamento social e o trabalho em equipe;
- ✓ Integrar o Projeto às demais ações do Programa SER TCE.

#### **4. METODOLOGIA**

As ações serão desenvolvidas às segundas-feiras, no horário das 08:00h às 09:00h, com atividades de alongamento, dança, relaxamento, ginástica, dentre outras.

Além de estabelecer rotinas semanais de atividades físicas, o Projeto MOVIMENTAÇÃO propõe realizar atividades coletivas específicas, pelo menos a cada semestre composta de:

- a. Grupo de corrida, caminhada, pedalada;
- b. Promoção de prática de esportes;
- c. Participação em torneios esportivos;

##### **4.1 Local**

- Escola de Gestão e Controle EGC Conselheiro Alcides Nunes
- Clubes

##### **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.

<b>FAIXA ETÁRIA</b>	<b>QUANTIDADE</b>
---------------------	-------------------

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 desenvolvidas

- Dança;
- Alongamento;
- Yoga;
- Ginástica Laboral;
- Meditação;
- Corrida;
- Ciclismo, dentre outras.

## 5. CRONOGRAMA

<b>Data</b>	<b>ATIVIDADES PREVISTAS</b>	<b>Duração</b>
11 /04	Lançamento dos Projetos: - CONTROLANDO SUAS TAXAS - MOVIMENTAÇÃO - ATIVAMENTE TCE	2h
06/05	Consciência Corporal	40min
13/05	Ginástica Laboral	30min

20/05	Dança Salão	1h
27/05	Yoga	1h
03/06	Ginástica Aeróbica	30min
10/06	Resistência Muscular Localizada	30min
17/06	Dança Salão	30min
24/06	Ginástica Laboral	30min
01/07	Dança Salão	1h
02/07	Encerramento dos Projetos	4h

## **6. PLANO DE COMUNICAÇÃO**

A comunicação institucional será uma ferramenta fundamental para unir as pessoas em torno do propósito do Projeto MOVIMENTAÇÃO. 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 atividade física;

6.1.3 Estimular a adesão ao Projeto MOVIMENTAÇÃO, por meio de campanhas que esclareçam seus benefícios.

## 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

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.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.– Brasília : Ministério da Saúde, 2021.54 p.: il. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)