

SAÚDE

É DA
NOSSA **CONTA**

CONTROLANDO SUAS TAXAS

**PROJETO QUE ATENDE A
DIMENSÃO 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 da Unimed e propõe o projeto CONTROLANDO SUAS TAXAS, destinado aos membros, servidores ativos e colaboradores da referida instituição.

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, 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 Projeto CONTROLANDO SUAS TAXAS irá focar nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), Hipertensão (HAS) e Diabetes Mellitus (DM), que são consideradas de grande magnitude e gravidade, e na Obesidade, que é um fator de risco em comum para as DCNT.

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 ações.

A adesão ao Projeto CONTROLANDO SUAS TAXAS será de forma voluntária, pois se entende que para o sucesso do tratamento, o servidor precisa estar consciente do seu papel ativo na melhoria da sua qualidade de vida.

2. JUSTIFICATIVA

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, no qual está ligada a Ação 7.1.7: Realizar campanhas temáticas vinculadas à adoção de medidas preventivas para a saúde dos servidores, bem como os Indicadores: 7.1 e 7.2 (ver PLS 2020-2023).

O programa SER TCE tem como objetivo incentivar e disponibilizar ferramentas para que os servidores tenham oportunidade de investir mais na saúde e bem-estar, nos aspectos físico, emocional, social e profissional. Encontra-se dividido em 5 dimensões, SER saudável, SER ativo, SER produtivo, SER ligado e SER cidadão. Neste projeto específico está contemplado de forma mais específica a dimensão SER saudável, cujas atividades são relacionadas à saúde e ao bem-estar do servidor.

Considerando o comprometimento que as DCNT podem causar na qualidade de vida do indivíduo, e a análise da situação de saúde dos membros e servidores do TCE-PI, o Projeto CONTROLANDO SUAS TAXAS, foi incluído no PLS como uma ação direcionada ao grupo de servidores que possuem Hipertensão, Diabetes e/ou Obesidade.

As DCNT são variadas, e entre elas estão às doenças do aparelho circulatório, diabetes, câncer e doença respiratória crônica, dentre outras. Esse grupo de doenças representa a principal causa de mortes no Brasil e no mundo, além de contribuir para onerar indivíduos, família e sistema de saúde devido ao tratamento prolongado das doenças, e por estar entre as principais causas de internações hospitalares (BRASIL, 2011).

O tratamento não medicamentoso compreende parte essencial do tratamento da pessoa com HAS e DM, e envolve o controle de peso, orientações nutricionais e da prática de atividade física, cessação do tabagismo e controle do estresse. O Projeto

desenvolverá ações buscando contribuir no tratamento não medicamentoso desses servidores, e, portanto na melhoria na qualidade de vida dos mesmos.

Os três agravos à saúde, que serão abordados nesse Programa (Hipertensão Arterial, Diabetes e Obesidade) são enquadrados dentro das DCNT, e considerando a grande prevalência e impactos que essas doenças podem causar na vida dos indivíduos e de suas famílias, é de fundamental importância que o Tribunal de Contas do Estado do Piauí (TCE-PI) busque orientar os servidores que possuam essas condições de saúde, ou ainda aqueles que possuam familiares portadores de alguma dessas doenças.

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

- ✓ Implantar um projeto de saúde com foco na promoção de uma melhor qualidade de vida para os servidores hipertensos, diabéticos e obesos.

3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Promover a educação em saúde;
- ✓ Incentivar a adoção de uma alimentação saudável;
- ✓ Incentivar e apoiar a prática de atividade física regular e redução do peso corporal;
- ✓ Promover práticas que visem o controle do estresse e da ansiedade;
- ✓ Integrar o Projeto às demais ações do Programa SER TCE.

4 METODOLOGIA

As ações serão realizadas por etapas e em parceria com a Unimed-Teresina.

1ª Etapa: Aplicação da Ficha de Avaliação de Saúde (FAS) – através do Formulário no Google Forms.

Avaliação Diagnóstica – Nível de conhecimento e parâmetros de saúde (Aferição de PA, IMC, circunferência abdominal, glicemia, bioimpedância), no início e no final do Projeto.

2ª Etapa: Seleção do público-alvo.

3ª Etapa: Contato por telefone para uma Avaliação Presencial e convite para participação dos Programas da Rede Unimed – Teresina-PI.

4ª Etapa: Rodas de Conversa, com os temas:

- Momento de apresentação e acolhida do grupo.
- Orientações sobre Obesidade, Diabetes e Hipertensão com enfoque em prevenção, cuidado e tratamento.
- Orientações nutricionais das Doenças Crônicas Não Transmissíveis.
- Orientações sobre a Prática da Atividade Física.

Os participantes serão incentivados a se inscrever no Projeto MOVIMENTAÇÃO, bem como no Projeto de Gerenciamento do Estresse - ATIVAMENTE, promovidas no TCE-PI.

4.1 Local

- Sede da Unimed-Teresina
- EGC Conselheiro Alcides Nunes, no TCE-PI.

4.2 Período e Carga Horária

Maio a julho de 2023, conforme o cronograma de atividades.

4.3 Público-Alvo

O público-alvo é composto por membros, servidores e estagiários, que tenham o diagnóstico de HA, DM ou obesidade, ou ainda para aqueles que possuam o diagnóstico em familiar.

5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ETAPAS	Data	ATIVIDADES PREVISTAS	Duração
1º	18 /04	Lançamento dos Projetos: - CONTROLANDO SUAS TAXAS - MOVIMENTAÇÃO - ATIVAMENTE TCE	2h
2º	20/04 a 26/04	Aplicação da Ficha de Avaliação de Saúde – FAS	07 dias

3º	02 a 06/05	Compilação dos Dados e Seleção do Público-Alvo	06 dias
4º	17/05	Circuito de Rodas de Conversas 1. “Acolher para cuidar”	2h
5º	22/05	Circuito de Rodas de Conversas 2. “Obesidade, Diabetes e Hipertensão: a importância da prevenção, cuidado e tratamento”	2h
6º	14/06	Circuito de Rodas de Conversas 3. “Orientações nutricionais das doenças crônicas não transmissíveis”	2h
7º	05/07	Circuito de Rodas de Conversas 4. “A vida em movimento”	2h
8º	05/07	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 CONTROLANDO SUAS TAXAS. 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.

a. Diretrizes

- i. Usar ferramentas presenciais e eletrônicas como forma de comunicação com os participantes ativos e aposentados;
- ii. Sensibilizar os membros e servidores acerca da importância do planejamento para um estilo de vida saudável, através de um plano de alimentação saudável e práticas esportivas, bem como a promoção de saúde mental, no que diz respeito ao gerenciamento do estresse e da ansiedade;

- iii. Estimular a adesão ao Projeto CONTROLANDO SUAS TAXAS, por meio de campanhas que esclareçam seus benefícios.

b. Canais de Comunicação

5.2.1 Presencial e eletrônico.

c. 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 Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022** / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf. Consulta: 04/04/2022.