

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<h1>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</h1>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Página: 1/4
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

- Classificação:**
- Provisão de Recursos Humanos
 - Aplicação de Recursos Humanos
 - Manutenção de Recursos Humanos
 - Desenvolvimento de Recursos Humanos
 - Monitoração de Recursos Humanos

Áreas Envolvidas: Coordenadorias da SES/SP, Serviços do Quadrilátero da Saúde, Faculdade de Saúde Pública da USP, Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza , CS I Pinheiros e Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo.

ÍNDICE

1. OBJETIVO
2. ABRANGÊNCIA
3. REFERÊNCIA
4. DEFINIÇÕES
5. PROCEDIMENTOS E RESPONSABILIDADES
6. REGISTROS E DOCUMENTOS
7. INDICADORES DE DESEMPENHO
8. ANEXOS

<i>Revisão</i>	<i>Alteração</i>

Elaborado por: Grupo de Bem Estar	24/05/13	Aprovado por: Lucia Chibante	??/05/13
--------------------------------------	----------	---------------------------------	----------

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<h1>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</h1>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Página: 2/4
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

1. OBJETIVO

Promover ações de estímulo ao Estilo de Vida Saudável para os profissionais da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

2. ABRANGÊNCIA

Administração Superior e Sede, Sede das Coordenadorias, Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da FMUSP, Serviços de Assistência Médica e Social aos Servidores do Hospital das Clínicas, Instituto de Infectologia Emílio Ribas, Instituto Adolfo Lutz, Faculdade de Saúde Pública da USP, Centro de Saúde Geraldo de Paula Souza, Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo e Instituto do Câncer do Estado de São Paulo.

3. REFERÊNCIA

AGITA SÃO PAULO – www.agitasp.org.br

ARELLANO, E.B. Práticas premiadas em qualidade de vida no Brasil.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA – www.abqv.org.br

FLECK, Marcelo. A avaliação da qualidade de vida: guia para profissionais de saúde. Porto Alegre: Artmed, 2005.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi e RODRIGUES, Avelino Luiz. Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática. Editora Atlas, 1999.

GESTAO EM QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO – www.g-qvt.com.br

GUISELINI, Mauro. Aptidão Física, Saúde e Bem-Estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2ªed. Phorte, 2006.

In: Lombardi, T.M.; Simuro, S.A.B.; Arellano, E.B. (orgs). Prêmio Nacional de Qualidade de Vida: a trajetória de uma década. São Paulo: ABTD, 2007.

LEFEVRE, F., LEFEVRE A.M.C. Promoção da Saúde: a negação da negação. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2004.

LIMONGI, Ana Cristina. Qualidade de vida no trabalho. Petrópolis: Vozes, 2007.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (org.). Lazer e Empresa. Papyrus, 2002.

MATSUDO, Sandra e MATSUDO, Victor. Atividade Física e Obesidade: Prevenção e tratamento. Atheneu, 2007.

NAHAS, Markus. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Midiograf, 2006.

OGATA, Alberto e MARCHI, Ricardo de. Wellness: Seu guia de bem-estar e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

PORTAL DA SAÚDE – MINISTÉRIO DA SAÚDE – www.saude.gov.br

RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. Qualidade de vida no trabalho. Petrópolis: Vozes, 200.

SITES BRASILEIROS NA INTERNET – QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE

VIDA – WHOQOL – www.ufrgs.br/Psiq/whoqol.html

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<h1>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</h1>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Página: 3/4
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

4. DEFINIÇÕES

CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul é uma instituição científica independente, sem fins lucrativos, com o propósito de pesquisar a relação atividade física/saúde em quatro dimensões: na recuperação, manutenção, promoção e excelência.

Convênios- Convênio é todo e qualquer Instrumento formal que discipline a transferência de recursos da União para Estados, Municípios, Distrito Federal ou entidades particulares, com vistas a execução de programas de trabalho, projeto/atividade ou evento de interesse recíproco, em regime de mútua colaboração.

Equipe Agita SES – Profissionais que respondem pelo processo do Bem Estar da Coordenadoria de Recursos Humanos e demais Serviços de Saúde do Quadrilátero.

Estilo de Vida Saudável- Estilo de vida que favorece a saúde física, mental, social e espiritual.

Parceiros do quadrilátero da saúde – representantes dos Serviços de Saúde do quadrilátero que atuam no Agita SES.

Programa Agita São Paulo – É o resultado de um convênio entre a Secretaria de Estado da Saúde e o CELAFISCS. Tem como objetivo combater o sedentarismo, aumentando o número de cidades no Estado de São Paulo com programas de incentivo a prática de atividade física e aumentar o nível de atividade física e conhecimento sobre os benefícios para a saúde na adoção de um estilo de vida ativo.

Programa Agita SES – Programa da Coordenadoria de Recursos Humanos que promove ações de estímulo ao estilo de vida saudável para os profissionais da SES com significativo apoio parceiros estratégicos .

Termo de Parceria – São acordos formais que definem compromissos, responsabilidades e principais atividades a serem desenvolvidas na execução de determinado projeto.

5. PROCEDIMENTOS E RESPONSABILIDADES

A partir dos dados apresentados na pesquisa de clima (anexo 1), são identificadas necessidades de algumas ações para melhorar o estilo de vida dos profissionais da SES/SP.

Preliminarmente, a Equipe do Agita SES analisa as demandas apresentadas pelos Servidores, coordenadorias e parceiros do quadrilátero da saúde, define algumas estratégias de ação que poderão ser de apoio técnico ou de coordenação, devendo ser validadas pelo Coordenador da Coordenadoria de Recursos Humanos. Uma vez validadas, caracterizam-se como pré-projetos.

5.1. Projeto e detalhamento: Uma vez validada como pré-projeto, a Equipe do Agita SES define um grupo de trabalho e o escopo do projeto, considerando as seguintes modalidades: artísticas, culturais, estímulo à atividade física e alimentação saudável.

5.2. Identificação e estabelecimento de parcerias: A maioria dos projetos conta com parceiros estratégicos, que são identificados pela Equipe Agita SES em função do alinhamento de propósitos. As parcerias são formalizadas, na maioria dos casos, por meio de Termos de Parcerias que definem

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<h1 style="margin: 0;">PROCEDIMENTO OPERACIONAL</h1>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Página: 4/4
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

compromissos, responsabilidades e principais atividades a serem desenvolvidas, conforme exemplo (anexo 2). Eventualmente uma parceria pode ser formalizada por meio de Convênio, que se caracteriza por uma relação mais duradoura que pode ser prorrogado, além de contemplar o repasse de recursos financeiros pela SES. As parcerias são assinadas pela autoridade competente, geralmente pelo Secretário da Saúde ou Coordenador.

5.3. Metodologia: Após a formação do grupo de trabalho, define-se a metodologia do projeto considerando o uso dos conhecimentos próprios ou a possibilidade de incorporação de metodologias dos parceiros, com os devidos alinhamentos. A metodologia do projeto deve definir estratégias de atuação, planos de implementação, responsáveis, recursos, prazos e método de avaliação (anexo 3).

5.4. Divulgação do Projeto: a divulgação é feita pela Equipe do Agita SES por meio de e-mail marketing, enviado a todo o público alvo definido no projeto, também por meio do site da Coordenadoria de Recursos Humanos e do mural.

5.5. Acompanhamento e avaliação do Projeto para incorporação de melhorias.

A avaliação ocorre em todas as fases do projeto e quando necessário, as melhorias são incorporadas.

5.6. Pesquisa: são realizadas com dois parceiros, a saber, - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – **CELAFISCS** e o Centro de Referência para a Prevenção e Controle de Doenças Associadas à Nutrição – **CRNUTRI**. Pelo **CELAFISCS** são realizadas as seguintes avaliações: Estágio de comportamento, Nível Atividade Física IPAC (Internation Physical Activity Questionare), Questionário Comportamento Sedentário e utilização do Pedômetro para medição dos passos (anexo 4).

Pelo **CRNUTRI** são realizadas pesquisas para identificar o perfil nutricional.

Os resultados das pesquisas são encaminhados para equipe do Agita SES e posteriormente ocorre o feedback para os envolvidos.

6. REGISTROS E DOCUMENTOS

Cadastro de servidores inscritos nas ações do Agita SES

7. INDICADORES

Indicador de Cobertura do Agita SES = % participantes das ações/ profissionais público-alvo (segmentado por Coordenadoria de Recursos Humanos, Institutos, Unidades ou SES).

Média de atividades realizadas por pessoa = no de participações por pessoa/ações

8. ANEXOS

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<i>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</i>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

ANEXO I

PESQUISA DE CLIMA

Pesquisa de Clima Organizacional CRH- SES/SP

Introdução

- Realizada na SES/SP em junho de 2011;
- Coleta de dados no período compreendido entre 06 e 22 de junho (13 dias úteis) por meio eletrônico;
- Modelo de questionário utilizado no HC;

Metodologia

- Contemplou as 15 unidades da secretaria;
- Temas tratados (8 blocos distintos):
 - ✓ perfil do funcionário,
 - ✓ liderança,
 - ✓ estratégias e planos,
 - ✓ clientes,
 - ✓ sociedade,
 - ✓ informações,
 - ✓ pessoas e processos.

Resultados SES/SP - % participação

Unidade	No. de profissionais participantes	No. de profissionais ativos	% de profissionais participantes
CCD	66	129	51,2
CCTIES	19	59	32,2
CGA	103	193	53,4
CGCSS	31	125	24,8
CIS	0	2	0,0
CPS	54	79	68,4
CRH	137	206	66,5
CRS	51	100	51,0
CSS	31	133	23,3
CT-GGASI	46	84	54,8
CVE	74	191	38,7
CVS	130	216	60,2
GATS	0	1	0,0
GSA	58	203	28,6
IAL	524	731	71,7
TOTAL (15)	1324	2452	54,0

Resultados - SES/SP

PERFIL	SES/SP
	1324
Indicador	%
Tenho escolaridade superior	61,3
Atualmente estudo	18,1
Lidero pessoas	17,9
Tenho tempo de casa até 3 anos	4

SES/SP

LIDERANÇA	SES/SP
Indicador	%
Sinto-me à vontade em conversar com minha liderança quando necessário	84,7
Minha liderança procura manter um bom relacionamento entre as pessoas da equipe	84,2
Minha liderança repassa todas as informações necessárias para que eu faça o meu trabalho	81
Minha liderança me dá autonomia para desenvolver as minhas atividades	80,9
Minha liderança transmite as informações institucionais de forma clara e objetiva	77,2

SES/SP

LIDERANÇA	SES/SP
Indicador	%
Minha liderança toma decisões sem privilegiar ninguém	75,3
Os retornos recebidos sobre o meu trabalho são positivos	75,2
Sou encorajado por minha liderança a dar sugestões para melhorar o trabalho	69,4
Minha liderança me diz regularmente como está meu desempenho e os trabalhos que realizo	63,3
Minha liderança me incentiva a buscar desenvolvimento profissional, através de cursos/estudos	63,3

SES/SP

ESTRATÉGIAS E PLANOS	SES/SP
Indicador	%
Sinto-me satisfeito com o trabalho que faço	85,6
Conheço os planos e metas da minha área	74,2
Minha chefia procura divulgar e discutir os planos e metas da área	65,3
Participo de reuniões	58,1
Fico satisfeito com os resultados de reuniões que participo	55,8
Tenho conhecimento das inovações tecnológicas/pesquisas na instituição por comunicação interna	44,4
O retorno que espero em relação ao trabalho é principalmente reconhecimento profissional	43,1

SES/SP

CLIENTES	SES/SP
Indicador	%
Tenho conhecimento para responder imediatamente sobre assuntos da minha área	92,1
As pessoas que procuram a minha área recebem as informações que necessitam de forma satisfatória	90,5
As reclamações e sugestões das pessoas que procuram a minha área são eficazmente atendidas	87,5

SES/SP

SOCIEDADE	SES/SP
Indicador	%
Na minha Coordenadoria/Instituto todos nós atuamos de forma ética com relação ao público externo	85,9
Na minha Coordenadoria/Instituto todos nós atuamos de forma ética com relação aos nossos colegas	74,7
Na Secretaria todos nós atuamos de forma ética com relação à sociedade	72,8
A Secretaria contribui com ações para a melhoria da qualidade de vida da população	60,5
A Secretaria promove ações de proteção e preservação do meio ambiente	44,5
A Secretaria promove e incentiva que eu realize ações de voluntariado visando o bem estar da sociedade	22,1

SES/SP

INFORMAÇÕES	SES/SP
Indicador	%
Quando não recebo, busco as informações necessárias para realizar meu trabalho	98,1
Recebo as informações necessárias para realizar meu trabalho	85,3
As informações necessárias para realizar meu trabalho estão disponíveis	85,1
As informações que recebo são confiáveis e atualizadas	73,8
Recebo respostas rápidas e atualizadas para solucionar problemas	66,3
Sou incentivado a buscar informações comparativas para melhorar meu trabalho	57,7
Sou informado sobre o que acontece na minha Coordenadoria/Instituto	52,7

SES/SP

PESSOAS	SES/SP
Indicador	%
As pessoas que vêm trabalhar no setor que eu trabalho são bem recebidas	95,5
Tenho interesse em aceitar desafios	94,7
Gosto das atividades que realizo	93,7
Quando recebo treinamento, aplico os conhecimentos adquiridos no meu trabalho	86,8
Busco atualização/aprimoramento profissional por conta própria	80,3
Existe cooperação entre as pessoas da área que eu trabalho	79,8
Considero satisfatório o clima no meu ambiente de trabalho	75,5
Tenho oportunidades de aprender novas atividades no meu dia a dia de trabalho	59,2

SES/SP

PESSOAS	SES/SP
Indicador	%
Possuo plano de saúde	50,9
Há integração entre diferentes áreas na minha Coordenadoria/Instituto	49,5
Na minha Coordenadoria/Instituto recebo os treinamentos necessários para a execução do meu trabalho	48,3
Meu salário é compatível com as atividades que executo	34,1
Os benefícios oferecidos pela Secretaria atendem às minhas necessidades	30,6
A Coordenadoria/Instituto que eu trabalho aproveita os talentos das pessoas	29,8
Já participei de alguma atividade relativa à INTEGRAÇÃO na minha Coordenadoria/Instituto	29
O salário que recebo é competitivo em relação a outras empresas/Instituições	25,7
A Coordenadoria/Instituto possui programas de reconhecimento/valorização das pessoas	19,7

SES/SP

PROCESSOS	SES/SP
Indicador	%
Eu planejo meu trabalho de forma a atingir os resultados propostos dentro do prazo	97,6
Os recursos financeiros/materiais são administrados com responsabilidade na minha área	82,9
Os prazos para realização das minhas atividades são adequados	82,7
Há distribuição equilibrada de trabalho entre os funcionários da minha área	63,3
As instalações da minha área são adequadas para a realização do meu trabalho	61,6
A minha área busca modernização para realizar as tarefas diárias	60,3
As condições de Segurança do Trabalho da minha área de trabalho estão adequadas	60,2
Recebo equipamentos/recursos necessários para realizar meu trabalho	54,3

Pesquisa Saúde - SES/SP

SES/SP

- Caracterização da População que Respondeu o Questionário

Sexo		
	Total	%
Feminino	979	74,6
Masculino	333	25,4
TOTAL:	1312	100

SES/SP

Idade						
Idade (anos)	Masculino		Feminino		Total	
	n.	%	n.	%	n.	%
00 a 24	2	0,6	5	0,5	7	0,5
25 a 34	35	10,5	74	7,6	109	8,3
35 a 44	75	22,5	249	25,4	324	24,7
45 a 54	101	30,3	406	41,5	507	38,6
55 a 64	101	30,3	214	21,9	315	24
65 a 99	19	5,7	31	3,2	50	3,8
TOTAL:	333	100	979	100	1312	100
Média de Idade (anos)						
Sexo	Mín.	Máx.	Média	DP		
Feminino	22	73	48,1	9,1		
Masculino	19	74	49	10,3		

SES/SP

Indicador	Masc. %	Referência Masc. % (Vigitel)	Fem. %	Referência Fem.% (Vigitel)	Total %
Hipertensão arterial	25,60	23	25,70	30	25,70
Coronariopatias	3,90		2,20		2,60
Diabetes	9,70	6,70	5,50	7,20	6,60
Dislipidemia	23,90	12,30	24,70	17,40	24,50
Depressão	6,70		14,50		12,50
Tabagismo	23,80	21	15,40	17	17,50
Costume de ingerir bebida alcoólica	17,20		8,70		10,90
Consumo abusivo de bebidas alcoólicas	19,60	23,60	10,20	6,30	12,60

SES/SP

Indicador	Masc. %	Fem. %	Total %
Desejam começar a fazer atividade física	25,70	44,30	39,60
Têm sono de qualidade ruim ou não reparador	36,30	46,20	43,70
Têm sonolência durante o trabalho/lazer	17,80	25,50	23,50
Têm consumo insuficiente de frutas e hortaliças	50,00	42,00	44,00
Têm o costume de consumo de carnes com excesso de gorduras	34,90	19,30	23,20
Têm hábito alimentar irregular	71,00	60,90	63,50
Têm interesse em modificar o hábito alimentar	53,70	64,70	61,90
Não se protegem contra radiação ultravioleta	60,40	30,50	38,10
Têm pouca atividade de lazer por falta de condições	40,50	54,30	50,80

SES/SP

Indicador	Masc.	Referência Masc. (Vigitel)	Fem.	Referência Fem. (Vigitel)	Total %
Avaliam seu estado de saúde como ruim	0,90 %		2,10%		1,80
Teste de CAGE positivo (preditivo p/ alcoolismo)	12,40 %		3,20%		5,60
Fisicamente inativos	64,80%		75,40%		72,70
Acima do peso ideal	64,90%		53,60%		56,50
Sobrepeso	47,00%	55,90 %	32,40%	45,30%	36,10
Obesidade	18,00%		21,20%		20,40
Circunf. abdominal acima do ideal	49,10%		74,70%		68,20

Obrigada!!!!

Boas Reflexões!!!!

Observatório de
Recursos Humanos em Saúde!!!!

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<i>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</i>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

ANEXO II

TERMO DE PARCERIA: SECRETARIA DE ESTADO DA CULTURA



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA CULTURA

TERMO DE PARCERIA QUE ENTRE SI CELEBRAM A SECRETARIA DE ESTADO DA CULTURA E A SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO, ESTABELECENDO BASES DEFINITIVAS DE ENTENDIMENTO VISANDO A REALIZAÇÃO DO PROJETO "CULTURA LIVRE SP" NA CIDADE DE SÃO PAULO, PELA PRIMEIRA COM APOIO DA SEGUNDA NOS MOLDES ABAIXO PROPOSTOS.

Pelo presente instrumento e, na melhor forma do direito, de um lado o **ESTADO DE SÃO PAULO**, por intermédio da **SECRETARIA DE ESTADO DA CULTURA**, com sede na Rua Mauá, nº 51, Luz, São Paulo, Capital, CEP 01028-900, CNPJ/MF 51531.051/0001-80, neste ato representada pela Sra. MARIA THEREZA BOSI DE MAGALHÃES denominada **SEC/SP** e, de outro lado, a **SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO**, neste ato representada por seu titular Sr. **GIOVANNI GUIDO CERRI**, denominada **SES/SP**, resolvem celebrar o presente **TERMO DE PARCERIA**, visando a realização de eventos culturais, para possibilitar aos cidadãos da Capital a participação em atividades culturais fomentadas pelo Governo do Estado de São Paulo, manifestam as seguintes intenções:

1ª – O estabelecimento de um compromisso de entendimento sobre as bases definitivas da cooperação para execução da parceria entre **SEC/SP** e a **SES/SP**, para a realização e implantação de eventos de cunho artístico/cultural conhecido por "**CULTURA LIVRE SP**", semanalmente no período de 25 de janeiro a 31 de março de 2013. O programa "**CULTURA LIVRE SP**" consiste em levar espetáculos de circo, dança, literatura, música, teatro, artes performáticas, narração de histórias, oficinas artísticas e cultura digital para a população, em espaços públicos da cidade de São Paulo.

2ª Os partícipes comprometem-se a envidar todos os esforços necessários para a consecução do presente protocolo, assumindo as obrigações a seguir enumeradas, bem como as despesas advindas da sua execução:

- a) A **SEC/SP** será a coordenadora geral do Projeto, cabendo-lhe a idealização e seleção da programação; o pagamento de cachês, transporte e hospedagem dos artistas envolvidos; o fornecimento do material gráfico para a divulgação; a assessoria de imprensa centralizada, que se comunicará com a assessoria do Parque;
- b) A **SES/SP**, por meio do espaço aqui denominado "**Quadrilátero da Saúde**", compromete-se a prover a estrutura física local para a atuação das partes envolvidas no Projeto em tela; disponibilizar equipamentos culturais como teatros, auditórios, ou o espaço físico necessário e adequado à realização da programação, bem como serviço limpeza e segurança; designar responsável local para acompanhar o projeto em sua execução; disponibilizar estrutura física de apoio para a realização da produção e da programação; receber e guardar eventuais materiais necessários para a realização da produção durante o



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO SECRETARIA DE ESTADO DA CULTURA

período de realização do projeto; disponibilizar locais para divulgação do projeto além de se responsabilizar por eventuais liberações necessárias para a realização dos eventos.

- c) 3º Ante a natureza do presente instrumento, que implica em obrigações dispendiosas para ambas as partes, fica estabelecido que após sua assinatura, não será admitida a denúncia posterior, a qualquer título que seja, sem que haja a pronta e suficiente indenização e ressarcimento dos gastos efetuados, apurados à época do fato.

E, por estarem de acordo com esses propósitos, firmam o presente Protocolo de Intenções em 3 (três) vias de igual teor e forma, na presença das testemunhas abaixo identificadas.

São Paulo, 04 de dezembro de 2012.

MARIA THEREZA BOSI DE MAGALHÃES
SECRETARIA DE ESTADO DA CULTURA

GIOVANNI GUIDO CERRI
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<i>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</i>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

ANEXO III

METODOLOGIA PARCEIROS: CRNUTRI

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA COM FUNCIONÁRIOS

Viviane Laudelino Vieira & Samantha Caesar de Andrade

1. Objetivo

1.1 Objetivo Geral

Promover a melhora do estado nutricional dos funcionários da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

1.2 Objetivos Específicos

- Incentivar hábitos alimentares saudáveis entre os funcionários,
- Incentivar a prática de atividade e de exercício físicos,
- Melhorar a satisfação corporal dentre os participantes,
- Promover qualidade de vida do funcionário tanto no ambiente de trabalho como fora dele,
- Contribuir para a melhora da glicemia, pressão arterial e da proporção de gordura corporal,
- Diminuir o risco para o desenvolvimento de doenças e agravos não-transmissíveis.

2. Metodologia

2.1 Atividades

a) Diagnóstico inicial prévio à intervenção: questionário por *e-mail* a todos os funcionários (identificação das expectativas com relação a um programa que vise o cuidado com a saúde a ser realizado dentro da instituição, as principais demandas, a realização de atendimento nutricional prévio e possíveis motivos para a desistência).

b) Sensibilização das chefias indiretas e imediatas: apresentação da proposta do trabalho.

c) Avaliação nutricional: Os funcionários serão incentivados a participar de avaliação que contará com: aferição de peso, estatura, circunferência da cintura e composição corporal; aferição da glicemia; aferição da pressão arterial; verificação do consumo alimentar atual; identificação de risco para diabetes; verificação da percepção e satisfação corporal e identificação da prática de atividade e exercício físicos. Os dados serão interpretados e, em seguida, explicados e entregues por escrito ao funcionário avaliado, para que possa fazer o acompanhamento dos indicadores. Nesse momento, solicitará a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, mesmo que o funcionário não aceite a utilização dos seus dados para fins de pesquisa, este poderá participar do Programa.

d) Intervenção: Consistirá em intervenção com duração de 14 semanas para o incentivo de cada uma das 14 metas promotoras de hábitos mais saudáveis propostas pelo CRNutri, sendo cada meta trabalhada ao longo de uma semana:

- (1) Faça de 5 a 6 refeições.
- (2) Aprecie sua refeição. Coma devagar.
- (3) Acumule pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.
- (4) Beba no mínimo 2 litros de água por dia.
- (5) Coma verduras e legumes no almoço e no jantar.
- (6) Consuma cereais integrais pelo menos 1 vez por dia.
- (7) Coma leguminosas no almoço ou no jantar.
- (8) Fique atento com o tamanho da porção da carne!
- (9) Use a fruta como sobremesa e nos intervalos das refeições principais.
- (10) Consuma leite ou derivados 3 vezes por dia.
- (11) Diminua o consumo de sal e de alimentos ricos em sódio.
- (12) Troque a gordura animal por vegetal, mas consuma com moderação!

Coordenadoria de Recursos Humanos (CRH) Secretaria Estadual da Saúde	<i>PROCEDIMENTO OPERACIONAL</i>	Número: 3.2
		Revisão: 0
		Vigência: Indeterminada
Título: Procedimento para Promoção do Bem Estar		

ANEXO IV

INSTRUMENTO AVALIAÇÃO CELAFISCS



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: _____ Data: ___/___/___
Idade : ____ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.
Quantas horas você trabalha por dia: ____ Quantos anos completos você estudou: ____
De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **última semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

- 1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
() Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

- 1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte**.

- 1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos

- 1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1f**

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 2a.**

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. O quanto você andou na última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na última semana.

2c. Em quantos dias da última semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 2e.**

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da última semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3b.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3d.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos** no seu tempo livre?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4b**

4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis e outros:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4d.**

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer atividades aeróbicas, nadar rápido, pedalar rápido ou trotar:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para seção 5.**

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?
_____ horas _____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?
_____ horas _____ minutos