

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Núcleo Estadual em São Paulo

# Saúde do Trabalhador

PROGRAMA DE QUALIDADE DE  
VIDA E PROMOÇÃO À SAÚDE

Série C. Projetos, Programas e Relatórios



Brasília – DF  
2008

© 2008 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do

Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página: <http://www.saude.gov.br/editora>

Série C. Projetos, Programas e Relatórios

Tiragem: 1.<sup>a</sup> edição – 2008 – 80 exemplares

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Núcleo Estadual em São Paulo

Divisão de Administração

Serviço de Pessoal Ativo

Avenida Nove de Julho, n.º 611, 7.º andar, sala 703, Bela Vista

CEP: 01313-000, São Paulo – SP

Tels.: (11) 3291-8812 / 3291-8810

Fax: (11) 3291-8854 / 3291-8855

*E-mail:* [sepatosp@saude.gov.br](mailto:sepatosp@saude.gov.br)

*Home page:* [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

#### Ficha Catalográfica

---

Brasil. Ministério da Saúde. Núcleo Estadual em São Paulo.

Saúde do Trabalhador : programa de qualidade de vida e promoção à saúde / Ministério da Saúde, Núcleo Estadual em São Paulo. –

Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008.

36 p. – (Série C. Projetos, Programas e Relatórios)

ISBN 978-85-334-1482-2

1. Saúde do Trabalhador. 2. Promoção da Saúde. I. Título. II. Série.

CDU 613.9-057

---

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2008/0133

*Títulos para indexação:*

Em inglês: Worker Health: Life Quality and Health Promotion Program

Em espanhol: Salud del Trabajador: Programa de Calidad de Vida y Promoción a la Salud

EDITORA MS

Documentação e Informação

SIA, trecho 4, lotes 540/610

CEP: 71200-040, Brasília – DF

Tels.: (61) 3233-1774/2020

Fax: (61) 3233-9558

*Home page:* <http://www.saude.gov.br/editora>

*E-mail:* [editora.ms@saude.gov.br](mailto:editora.ms@saude.gov.br)

Equipe editorial:

Normalização: Valéria Gameleira da Mota

Revisão: Mara Soares Pamplona

Projeto gráfico e diagramação: convênio entre Ministério da Saúde e Fundação

Universidade de Brasília

Impressão, acabamento e expedição: Editora MS

## Sumário

Apresentação . . . . .	5
Grupo: Terapias Complementares . . . . .	7
Grupo: Médico do Servidor . . . . .	11
Grupo: Médico do Servidor/Nutrição . . . . .	13
Grupo: Serviço Social do Servidor. . . . .	16
Grupo: Ginástica Laboral . . . . .	19
Grupo: Teatro Revirarte . . . . .	23
Grupo: Canto & Coral – Tempo de Cantar . . . . .	26
Comissão de Eventos . . . . .	28
Comissão de Coleta Seletiva Solidária – Projeto <i>Reciclar/SP</i> . . . . .	32
Equipe Técnica . . . . .	35



## Apresentação

O Programa de Qualidade de Vida e Promoção à Saúde foi implantado no Núcleo Estadual do Ministério da Saúde em São Paulo (Nuesp), no ano de 2003, pelo Serviço de Pessoal Ativo (Sepat), visando desenvolver ações para proporcionar aos funcionários uma melhoria da qualidade de vida em seu ambiente de trabalho.

O Sepat buscou adotar práticas sistemáticas para a promoção da saúde e do bem-estar dos servidores. O programa foi iniciado somente com o grupo de Terapias Complementares. Porém, desde então, novas atividades foram incorporadas, em função das demandas que surgiram.

Os objetivos do programa são desenvolver ações com vistas à melhoria da qualidade de vida do servidor e prepará-lo para a jornada de trabalho, além de ainda possibilitar a cada participante, pelo caráter do trabalho realizado, o desenvolvimento do espírito de equipe, estimulando o engajamento no planejamento e desenvolvimento das ações programadas, bem como na análise dos resultados obtidos. Dessa forma, todos são agentes ativos e co-responsáveis pelo programa implantado.

A seguir apresentamos os projetos específicos dos grupos que compõem a estrutura do ***Programa de Qualidade de Vida***, em que são apontados os objetivos, as atividades desenvolvidas, os resultados esperados, os insumos necessários e o cronograma das ações planejadas.



# Grupo: Terapias Complementares

## Introdução

Têm por finalidade promover o bem-estar, o cuidado com a saúde e a prevenção de doenças dos servidores ativos e inativos, funcionários contratados e estagiários do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde em São Paulo.

Modalidades: massagem relaxante, cromoterapia, *quick massage*, *shiatsu*, *reiki*, radiestesia, tuiná, drenagem linfática corporal, reflexologia podal, *feng shui*, massagem bioenergética.

O projeto será desenvolvido pelo Programa de Qualidade de Vida, Grupo de Terapias Complementares, em parceria com o Grupo Médico do Servidor.

## Justificativa

Melhorar a qualidade de vida dos servidores do Ministério da Saúde por meio da remoção dos elementos causadores da fadiga, com o uso de técnicas manuais na superfície do corpo.

## Objetivo Geral

Promover a diminuição dos níveis de estresse gerados pelo dia a dia, prevenindo doenças e gerando bem-estar geral.

## Objetivos Específicos

- Amenizar o desconforto provocado por dores musculares, causadas por tensão e estresse.
- Orientar quanto às posturas adequadas para as diversas tarefas do dia a dia.
- Promover maior conscientização corporal e relaxamento dos pontos de tensão.
- Promover maior equilíbrio energético.
- Incluir atendimento continuado com a equipe multidisciplinar.

- Incluir atendimento continuado dos profissionais massoterapeutas, com o objetivo de mensuração de resultados.

## Resultados

- Melhora na qualidade de vida e no ambiente de trabalho.
- Melhora do desempenho na execução das tarefas.
- Aumento da produtividade.
- Diminuição do absenteísmo.

## Atividades

- Aplicação de técnicas de massagem específicas e adequadas às necessidades do servidor.
- Aplicação de outros tratamentos complementares como: cromoterapia, *reiki*, radiestesia, auriculoterapia, acupuntura, florais de Bach, técnicas de relaxamento, massagem bioenergética.
- Consultoria de *feng shui*.
- Atendimento de auriculoterapia, em conjunto com a Nutrição, objetivando a diminuição da ansiedade e do estresse, no tratamento para redução de peso.
- Atendimento de auriculoterapia, em conjunto com os grupos Médico do Servidor e Serviço Social, objetivando a diminuição da ansiedade e do estresse, no tratamento do tabagismo.

## Insumos

- Equipes de massoterapeutas e terapeutas.
- Equipe do grupo Médico do Servidor.
- Consultórios com: macas reguláveis, cadeiras para *quick massage*, lençóis e toucas descartáveis, lençóis de pano, creme para massagem, equipamento para radiestesia, líquidos para higienização corporal e para higienização de equipamentos, bastão cromático e bastão de Atlante, ventosa, material para auriculoterapia, mantas aquecidas, toalhas especiais para clínicas.



## **Cronograma**

- Atendimentos agendados diariamente.
- Participação em eventos, com apoio do Programa de Qualidade de Vida, de acordo com cronograma estabelecido.
- Implementação de novas técnicas, de acordo com os cursos de atualização realizados.
- Reuniões mensais de equipe, com a participação de terapeutas e massoterapeutas.
- Eleição anual para escolha/substituição dos coordenadores do grupo.

## **Executor**

- MS/Nuesp/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Grupo de Terapias Complementares.



# **Grupo: Médico do Servidor**

## **Introdução**

Tem por finalidade facilitar o acesso a informações sobre promoção da saúde e prevenção de doenças aos servidores ativos e inativos, contratados e estagiários do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde, em São Paulo. O projeto será desenvolvido pelo Programa de Qualidade de Vida, Grupo Médico do Servidor, em parceria com o Serviço Social e a Nutrição.

## **Justificativa**

Necessidade de levar ao servidor o conceito de qualidade de vida, fazendo da promoção da saúde e prevenção de doenças as ferramentas imprescindíveis para alcançar o que preconiza o Programa de Qualidade de Vida implantado no Nuesp.

## **Objetivo Geral**

Estimular o envolvimento do trabalhador nas questões relacionadas à promoção da saúde e à prevenção de doenças, por meio do incremento do atendimento prestado pelo Grupo Médico do Servidor, no Programa de Qualidade de Vida, em parceria com as áreas de Nutrição e Serviço Social.

## **Objetivos Específicos**

- Monitorar a saúde do trabalhador.
- Oferecer atendimento em outras especialidades.
- Aumentar o quantitativo de trabalhadores participantes do Programa de Qualidade de Vida/ Grupo Médico do Servidor.

## **Resultados**

- Melhora da qualidade de vida no ambiente de trabalho.
- Diminuição do absenteísmo.
- Aumento da produtividade.

## **Atividades**

- Montagem dos grupos de acompanhamento das seguintes especialidades: hipertensão, diabetes, osteoporose e patologias da tireóide.
- Atendimento em homeopatia.
- Atendimento em acupuntura.
- Realização de palestras educativas.
- Divulgação de cartazes de alerta para evitar riscos à saúde.
- Distribuição de pôlderes de orientação.

## **Insumos**

- Equipe Médica.
- Equipe de Nutrição.
- Equipe de Serviço Social.
- Consultórios médicos com: maca, escada, balança antropométrica, estetoscópio, esfigmomanômetro, negatoscópio, otoscópio, termômetro, abaixador de língua, receituário, computador e impressora.

## **Cronograma**

- Disponibilização diária de consultas médicas.
- Palestras (trimestral).
- Divulgação de cartazes de alerta (mensal).
- Distribuição de pôlderes (diariamente, no atendimento).

## **Executar**

- MS/Nuesp/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Grupo Médico do Servidor.

# **Grupo: Médico do Servidor/Nutrição**

## **Introdução**

Este projeto é necessário para salientar a importância de uma alimentação saudável e seus efeitos na prevenção de doenças e na manutenção ou recuperação da saúde.

O público-alvo é formado por servidores do Ministério da Saúde (ativos e inativos), estagiários e funcionários das empresas terceirizadas.

As atividades serão desenvolvidas com o apoio da área de Comunicação e Desenvolvimento e de todos os grupos de trabalho que fazem parte do Programa de Qualidade de Vida.

## **Justificativa**

Melhorar a qualidade de vida dos servidores do Ministério da Saúde por meio da educação alimentar e da terapia nutricional, contribuindo para a promoção de um modo de vida mais saudável.

## **Objetivo Geral**

Conscientizar os servidores da importância de uma alimentação equilibrada e da adoção de um estilo de vida mais saudável.

## **Objetivos Específicos**

- Avaliação dos hábitos alimentares.
- Educação alimentar.
- Prevenção e controle de doenças.

## **Resultados**

Contribuir para mudança em busca de um estilo de vida mais saudável, por meio do conhecimento de bons hábitos alimentares.

## **Atividades**

- Entrevista individual em consultório, com atendimento de consultas, mediante agendamento.
- Elaboração de oficinas de culinárias.
- Elaboração de livretos com receitas de baixo custo, alimentos funcionais.
- Elaboração de livretos ou manuais com orientações para diabéticos, obesos e hipertensos.
- Realização de visitas domiciliares juntamente com o Serviço Social.
- Participação no Programa de Pré-Aposentadoria juntamente com a equipe multidisciplinar do Programa de Qualidade de Vida e da Perícia Médica.
- Avaliação e orientação nutricional com o objetivo de reduzir e/ou controlar o peso, em parceria com os Grupos de Terapias Complementares e Médico do Servidor/Acupuntura, visando também à diminuição da ansiedade e do estresse.
- Promover reuniões técnicas para estudo e discussão dos casos atendidos pelos diversos programas e grupos de acompanhamento.

## **Insumos**

- Uma sala.
- Dois consultórios.
- Duas balanças ergométricas.
- Um computador.
- Uma impressora.
- Fitas métricas.

## **Cronograma**

- Consultas disponibilizadas diariamente.
- Uma oficina por semestre.

## **Executor**

- MS/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Grupo Médico do Servidor/Nutrição.

# **Grupo: Serviço Social do Servidor**

## **Introdução**

O Serviço Social se insere no contexto do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde subordinado à Divisão de Administração, ao Serviço de Pessoal Ativo e ao Programa de Qualidade de Vida.

## **Justificativa**

A necessidade do Serviço Social na área administrativa justifica-se pelo planejamento de ações, pautadas na investigação e análise, diagnóstico e operacionalização nos diversos níveis de organização.

## **Objetivo Geral**

O Serviço Social tem por objetivo desenvolver ações, sempre voltadas para o bem-estar do servidor, de caráter informativo, educativo, preventivo, como também na coleta e complementação de dados, intervindo nos fatores psicossociais. Dessa maneira, contribui para a melhoria da qualidade de vida, valorização pessoal e para o resgate da cidadania.

## **Objetivos Específicos**

- Colaborar na promoção do Programa de Qualidade de Vida, por meio do atendimento interdisciplinar com a equipe médica e de nutrição do Grupo Médico do Servidor.
- Planejar, elaborar, implementar e executar programas e projetos referentes à política do serviço social.
- Planejar, organizar e desenvolver programa de integração e desenvolvimento humano com os servidores do Núcleo.
- Planejar, executar e avaliar pesquisas que possam servir de instrumento para a análise da



realidade social e para subsidiar as ações profissionais.

- Pesquisar, cadastrar e divulgar recursos médicos e sociais para atendimento satisfatório das necessidades dos servidores.
- Desenvolver projetos que atendam às particularidades da demanda, a fim de promover o bem-estar físico, psíquico e social, a saber:
  - Plantão Geral;
  - Projeto de Visita Domiciliar;
  - Projeto de Atendimento junto à Perícia Médica;
  - Projeto de Prê-Aposentadoria.

## **Atividades**

- Atendimento individual aos servidores ativos e inativos nos aspectos psicossociais.
- Atendimento aos familiares e/ou colaterais, quando necessário.
- Avaliação dos casos e encaminhamentos para concessão de auxílios concretos.
- Realização de visitas domiciliares, em parceria com o Grupo de Nutrição e servidores do Serviço de Pessoal Inativo, aos servidores aposentados e pensionistas, impossibilitados de comparecer ao Núcleo para recadastramento anual, levantando situação da vida e/ou conflito, eventuais problemas, dinâmica familiar, identificação de dependentes, entre outros.
- Atendimento dos casos encaminhados pela Perícia Médica em situações de licença-médica, acidente de trabalho, etc., com elaboração e encaminhamento de relatórios sociais a fim de orientar a decisão pericial. Em casos mais específicos, participação da Junta Oficial com a emissão de parecer social.
- Atender casos encaminhados pelo Serviço de Pessoal Ativo e/ou convocar o servidor para uma entrevista individual, para que seja diagnosticado o fator psicossocial que o levou a solicitar a aposentadoria, com uso de técnicas de apoio e reflexão. Se necessário, será providenciada uma contagem prévia de tempo, para a busca de novas alternativas para essa nova etapa de vida, que não acarretem danos sociais.

## **Insumos**

- Recursos Humanos
  - Quatro assistentes sociais.
  - Quatro estagiárias de Serviço Social.
  - Equipe multidisciplinar (Grupo Médico do Servidor, Grupo de Nutrição, Grupo de Perícias Médicas, agentes administrativos, motorista).
- Recursos Materiais (sala, mobiliário, computador e impressora, linha de telefone, fax, material de escritório, veículo).

## **Cronograma**

Atendimento e projetos em andamento, por tempo indeterminado.

## **Executor**

MS/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Serviço Social do Servidor.

# **Grupo: Ginástica Laboral**

## **Introdução**

Programa integrante do Programa de Qualidade de Vida, do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde em São Paulo, voltado para os colaboradores (servidores, terceirizados, estagiários).

## **Justificativa**

O programa pretende desenvolver atividades que contribuam para a melhoria da qualidade de vida por meio da motivação dos colaboradores para o trabalho. A prática da atividade física é um dos componentes a serem agregados ao processo de capacitação, tornando os colaboradores mais aptos a enfrentarem o dia-a-dia no ambiente de trabalho, numa visão de saúde integral.

## **Objetivo Geral**

Por meio da prática da atividade física diária, de forma sistematizada, pretende-se promover o bem-estar dos colaboradores.

## **Objetivos Específicos**

- Melhorar a consciência corporal.
- Corrigir os vícios posturais.
- Prevenir as patologias cardiovasculares e motoras (ex.: hipertensão, DORTs, etc.).
- Diminuir os níveis de estresse e tensão geral.
- Melhorar a motivação e a disposição para o trabalho.
- Melhorar a condição física e social (nos relacionamentos interpessoais) no ambiente de trabalho.
- Favorecer maior integração e despertar no grupo a necessidade da aplicação de princípios

como espírito de equipe e disciplina.

- Incentivar um estilo de vida mais saudável, minimizando o sedentarismo.
- Promover a melhoria da auto-estima.

## **Atividades**

Ações realizadas dentro e fora do ambiente de trabalho, como:

### **Atividades Internas**

- Duas sessões diárias de ginástica laboral em cada andar do Nuesp/MS, visando atender os colaboradores nos seus respectivos locais de trabalho, realizando uma pausa nas suas atividades.
- Palestras ministradas por convidados, abordando temas relacionados à ginástica laboral e à qualidade de vida (ministradas no Nuesp/MS).
- Vivências conduzidas por profissionais da área de Educação Física de temas relacionados à atividade física e à qualidade de vida, visando à prática da modalidade (ministradas no Nuesp/MS).

### **Atividades Externas**

- Caminhadas regulares realizadas em locais próximos à cidade de São Paulo (ou na própria), com o objetivo de proporcionar um intenso contato com a natureza e o convívio entre os colegas fora do ambiente de trabalho, na companhia de parentes e amigos, exercitando a prática saudável da caminhada.
- Participações em eventos externos ao Nuesp/MS, segundo o cronograma do Programa de Qualidade de Vida.

### **Atividades Complementares**

- Outras atividades que complementam o programa, como participações em eventos internos do Nuesp/MS: abertura de cursos e palestras, oficina de canto&coral, curso de teatro, etc.

## **Insumos**

### **Recursos Humanos**

- Um professor de Educação Física.
- Quatro estagiários da área de Educação Física.

- Equipe Multidisciplinar (um ergonômista, Grupo Médico do Servidor, Grupo de Nutrição, área de Comunicação e Desenvolvimento, Comissão de Eventos).

#### **Recursos Materiais**

- Sala.
- Microcomputador com impressora e placa de som.
- Linha de telefone.
- Material de escritório.
- Dois aparelhos de som.
- CDs diversos.
- Materiais diversos usados nas aulas (bolas, bolinhas de tênis, bexigas, bambolês, “carri-nhos” para massagem, etc.).

## Cronograma

As sessões de ginástica laboral e outras atividades citadas estão em andamento, fazendo parte do conjunto de atividades previstas nesse projeto, segundo quadro abaixo:

Atividades	Meses											
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sessões de ginástica laboral	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Caminhadas				■		■		■		■		
Palestras				■		■				■	■	
Vivências			■	■					■	■		
Participação em eventos Internos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ginástica laboral especial		■			■			■			■	
Participação em eventos externos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Relatório Final das Atividades												■

Eventos que dependem da programação do Programa de Qualidade de Vida, de acordo com convites externos.

## Executor

- MS/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Grupo de Ginástica Laboral.

## **Grupo: Teatro Revirarte**

### **Introdução**

A oficina de artes cênicas é desenvolvida por meio do Programa de Qualidade de Vida, sob responsabilidade técnica do Senac/SP, para todos os servidores, funcionários das empresas terceirizadas e estagiários interessados. Funciona como um instrumento de integração e melhora no relacionamento interpessoal, esperando um retorno que possibilite o equilíbrio físico e emocional dos componentes do grupo e uma melhor comunicação da instituição com a clientela interna e externa.

### **Justificativa**

A oficina de artes cênicas na modalidade teatro irá proporcionar aos alunos/servidores diversas experiências que poderão, por meio de técnicas específicas, ser aproveitadas, para um bom desempenho de suas funções.

### **Objetivo Geral**

Promover a sensibilização e o resgate de objetivos institucionais, por meio do processo de vivência do ator, buscando a melhoria da qualidade de vida dos servidores, para um melhor desempenho de suas funções.

### **Objetivos Específicos**

- Desenvolver habilidades de comunicação e o relacionamento interpessoal.
- Estimular a pró-atividade.
- Desenvolver a concentração e o raciocínio lógico, por meio de atividades lúdicas.
- Despertar a capacidade reflexiva e introspectiva, por intermédio de técnicas vocais e apro-

veitamento da linguagem teatral no cotidiano institucional.

- Aprimoramento da cultura geral e diversificada, pela leitura de autores universais e estudos de situações.
- Apresentar o resultado dos trabalhos pesquisados de forma artística, com temas institucionais, culturais e de enfoque educativo.

## **Metodologia**

- Expressão corporal: aquecimento por meio de alongamento do corpo, com exercícios lúdicos.
- Técnica vocal: articulação, projeção, impostação, dicção, entonação, exercícios de vocalizes, exercícios de interpretação de textos falados e cantados, como a poesia e a narração de histórias.
- Técnicas de interpretação.
- Pesquisa e improvisação sobre textos.
- Construção de ações cênicas mediante improvisação teatral.
- Construção de personagens e interpretação de personagens.
- Elementos visuais e cênicos: maquiagem, figurino e cenografia.
- Leitura de textos teatrais didáticos.
- Ensaios com montagem da estrutura cênica e apresentação do espetáculo.



## **Insumos**

### **Logísticos**

- Uma sala com capacidade de abrigar mais de 20 integrantes em atividades de expressão corporal, vocal e lúdica.
- Um aparelho de som com CD *player* para atividades com música.
- Mesas e cadeiras para os integrantes do grupo, para as atividades de leitura e pesquisa teatral.
- Um armário para a guarda de objetos cênicos e outros pertences do grupo.

### **Recursos Humanos**

- Técnicos habilitados na área, ou com experiência com grupos, que possam desenvolver um trabalho sinérgico com o grupo e a instituição.

## **Cronograma**

Oficinas permanentes, com aulas semanais.

## **Executor**

- MS/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Grupo de Teatro Revirarte.

# **Grupo: Canto & Coral – Tempo de Cantar**

## **Introdução**

Trata-se de uma oficina de Canto&coral, oferecida pelo Programa de Qualidade de Vida do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde, em São Paulo, ministrada no Nuesp, por profissionais da área. A Oficina visa proporcionar ao aluno o domínio e o conhecimento de sua própria voz, para o canto coral, bem como desenvolver o potencial de socialização em grupo.

## **Justificativa**

A arte faz parte da natureza humana. Inúmeras pesquisas realizadas no campo da psicologia e da musicoterapia revelam que o uso adequado da música reduz a fadiga, a ansiedade e o estresse, aumentando a concentração e tornando mais agradáveis as atividades diárias.

Interessante sob o ponto de vista pedagógico e performático, leva ao conhecimento de técnicas vocais e desenvolve a fisiologia da voz e da dicção do aluno.

## **Objetivo Geral**

Melhorar a qualidade de vida dos funcionários em seu ambiente de trabalho e em outros meios sociais.

## **Objetivos Específicos**

- Desenvolver habilidades de comunicação e o relacionamento interpessoal.
- Proporcionar aos servidores atividades de estímulo mental, por meio do desenvolvimento da música.
- Desenvolver conhecimentos teóricos e práticos para o canto, proporcionando aos servidores a educação vocal, a expressão corporal e artística, além de conscientizá-los da necessidade do canto para os seus desenvolvimentos afetivos, intelectuais e sociais.
- Divulgar o nome do Nuesp, em apresentações e eventos.

## **Atividades**

- Introdução à técnica vocal.
- Exercícios de respiração.
- Emissão de sons.
- Ressonância.
- Exercícios aplicativos em conjunto com trabalho corporal.
- Ginástica laboral para aquecimento (no início da aula).
- Técnica aplicada nos diversos estilos musicais.
- Definição e ensaio de repertório e apresentações.

## **Insumos**

### **Recursos Logísticos**

- Uma sala que comporte a presença de 40 pessoas, para a realização de atividades corporais e vocais.
- Um teclado.

### **Recursos Humanos**

- Um maestro.
- Um fonoaudiólogo.

## **Cronograma**

Oficina permanente, com aulas e ensaios semanais.

## **Executor**

- MS/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Grupo de Canto&Coral *Tempo de Cantar*.

# Comissão de Eventos

## Introdução

Os eventos têm como finalidade estreitar relacionamentos, incentivar a integração entre servidores, estagiários e terceirizados, envolvendo-os em uma atmosfera saudável e prazerosa.

## Justificativa

Os eventos têm por finalidade integrar os diversos setores, possibilitando a participação de todos os funcionários deste Núcleo.

## Objetivo Geral

Captar apoio interno e/ou externo, sob a supervisão direta das chefias da Diad e do Sepat, para atender aos eventos programados e organizados no Núcleo Estadual do Ministério da Saúde em São Paulo, na busca de um melhor relacionamento entre os funcionários dos diversos setores, incluindo os terceirizados e os estagiários.

## Objetivos Específicos

- Promover diversos eventos (Semana do Servidor, Festa Junina e Natal) referentes a datas comemorativas cívicas e sociais; palestras; cursos; oficinas e outras atividades que estimulem e desenvolvam a valorização da integração interpessoal dos servidores, estagiários e terceirizados deste Núcleo.
- Incentivar a convivência harmônica, como benefício para melhorar a qualidade de vida dos servidores, estagiários e terceirizados, por meio das atividades geradas pelos recursos adquiridos com esta iniciativa.

## **Resultados**

Melhorar a qualidade de vida, o relacionamento e a participação dos servidores dos diversos setores do Núcleo nos eventos, a fim de promover a integração e a satisfação pessoal e profissional de todos os envolvidos, proporcionando um melhor ambiente de trabalho.

## **Insumos**

### **Recursos Humanos**

- Programa de Qualidade de Vida (com os grupos Médico do Servidor e Ginástica Laboral, além de nutricionistas, assistentes sociais e massoterapeutas).
- Comunicação e Desenvolvimento.

### **Recursos Financeiros**

- Colaboração de servidores, terceirizados e estagiários, com o fornecimento de alimentos, bebidas e numerários.

## **Cronograma**

A Comissão de Eventos elabora anualmente o cronograma dos eventos a serem realizados no Núcleo. Neste constam todas as atividades que serão desenvolvidas durante o exercício, como as oficinas, as palestras, as comemorações e as datas previamente definidas.

## **Executor**

- MS/Nuesp/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Comissão de Eventos.

## Atividades

ATIVIDADE	PERIODICIDADE	DURAÇÃO	FINALIDADE	SUGESTÃO	NECESSIDADES
Oficinas	Uma vez/mês	De um a três dias	Desenvolver a concentração e o raciocínio lógico, por meio de atividades lúdicas, despertar as capacidades criativas, reflexivas e introspectivas, aprimorar a cultura geral e proporcionar o desenvolvimento da autodisciplina e do espírito de equipe.	Customização de roupas, culinária, pintura; trabalhos com materiais recicláveis, vitrais.	Sala com mesas grandes para acomodação de 15 pessoas; material variável de acordo com a atividade a ser desenvolvida.
Palestras	Uma vez/mês	Período máximo de duas horas	Desenvolver junto ao participante a conscientização sobre a importância do tema para o progresso social, estimular a adoção de uma postura preventiva quanto à saúde, ampliar a discussão sobre qualidade de vida no âmbito institucional e comunitário, formar um cidadão consciente de seu papel e valor na sociedade.	Saúde do trabalhador, doenças profissionais, prevenção de doenças, comportamento, ética, nutrição, etc.	Auditório com equipamento de audiovisual (tela para projeção, TV, vídeo, aparelho de DVD, <i>flip chart</i> , <i>datashow</i> , microfone, aparelho de som, retroprojetor).

continua

continuação

ATIVIDADE	PERIODICIDADE	DURAÇÃO	FINALIDADE	SUGESTÃO	NECESSIDADES
Cinema	Uma vez/mês	Uma sessão (manhã ou tarde), com duração aproximada de duas horas.	Promover o bem-estar e a integração dos servidores.		Auditório com aparelho de DVD, vídeo e TV.

### **Eventos de grande porte a serem realizados:**

- Festa Junina
- Dia do Funcionário Público
- Confraternização de final de ano (Natal)

# Comissão de Coleta Seletiva Solidária – Projeto *Reciclar/SP*

## Introdução

O projeto consiste na busca da redução, reutilização e reaproveitamento de todo material reciclável, além da conscientização de todos os servidores quanto à necessidade de promoção da coleta seletiva, visando à preservação ambiental.

## Justificativa

O Projeto Reciclar/SP é uma iniciativa dos servidores do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde de São Paulo que, no formato atual, vem atender ao estabelecido no Decreto nº 5.940, de 25 de outubro de 2006.

## Objetivo Geral

Promover um programa de coleta seletiva com a separação dos resíduos recicláveis, separados por categoria, de forma organizada, destinando o resultado da coleta aos segmentos organizados que comercializam materiais recicláveis, como associações e cooperativas de catadores.

## Objetivos Específicos

- Sensibilizar os servidores e os prestadores de serviços do Núcleo sobre a importância da preservação ambiental, estimulando a separação dos materiais recicláveis, para que esses indivíduos percebam que são responsáveis pelo cuidado e pela recuperação do meio ambiente.
- Estimular o reaproveitamento de materiais, por meio de oficinas, com uso de resíduos recicláveis.
- Promover palestras e *workshops* dos temas recorrentes ao debate contemporâneo, estimulando a discussão ampliada de questões relativas ao meio-ambiente, resíduos sólidos e saúde.
- Elaborar um plano envolvendo as várias comissões que lidam com o Programa de Qualidade de Vida, para a valorização das ações que possibilitem e viabilizem a coleta seletiva.



## Metodologia

Com a experiência dos membros da comissão nas questões ambientais, além do conhecimento adquirido por meio dos cursos realizados na área ambiental, juntamente com a reflexão de ordem teórica e prática sobre a problemática da coleta seletiva no Núcleo Estadual, pretende-se desenvolver as seguintes atividades:

- Divulgação, nos meios disponíveis no Núcleo (cartazes, pôsteres e outros) sobre a necessidade da coleta seletiva e separação dos materiais, além do seu possível reaproveitamento, com a participação coletiva.
- Visitas a todos os setores/seções/divisões do Núcleo para demonstração e divulgação dos objetivos da coleta.
- Promover a capacitação das empresas terceirizadas para a coleta e a separação.
- Promover oficinas artesanais com materiais recicláveis.
- Fazer a triagem do material fornecido pelo público-alvo (todos que colaboraram trazendo material reciclável).
- Verificar se não há vestígios de detritos orgânicos.
- Fazer a separação do material por categoria: papel branco, papel misto, jornal, revista, plástico mole, *pet*, vidro, alumínio, etc.
- Embalar em sacos pretos de 100 quilos, com etiqueta identificando o material e a categoria.
- Armazenar em local limpo e seco.
- Elaborar planilhas de resultados obtidos.

## Público-Alvo

De maneira geral, espera-se que o projeto possa atingir a todos os servidores, estagiários e prestadores de serviços (empresas terceirizadas) que utilizam o Núcleo Estadual do Ministério da Saúde, como base de atividades.

## Resultados Esperados

- Conscientizar os servidores, estagiários e prestadores de serviços do Núcleo Estadual de que a coleta seletiva traz benefícios para a preservação ambiental, por meio de ações práticas, visando à melhoria da qualidade de vida.

- Estimular a mudança prática de atitudes e a formação de novos hábitos, com relação à utilização dos recursos naturais, e favorecer a reflexão sobre a responsabilidade ética de nossa espécie com o próprio planeta.
- Potencializar o trabalho já realizado, complementando e reforçando as ações de sensibilização, por meio da divulgação e educação ambiental sobre coleta seletiva e reciclagem.

## **Insumos**

- Uma sala para armazenamento do material coletado com piso frio lavável e paredes com revestimentos laváveis, com dimensões ideais para esse fim.
- Uma sala para atividades administrativas e reuniões, com mesas, armários, cadeiras, telefone, computador e impressora conectada à rede.
- Funcionários e estagiários com finalidade exclusiva de exercer as seguintes funções junto às atividades da equipe: elaboração de cronograma de separação, planilha de custos, separação do material coletado por categoria, empacotamento de acordo com o planejamento da comissão, organização do local de armazenamento tanto de recepção quanto do material já separado, acondicionados, pesados e etiquetados.
- Recipientes nas cores das categorias do material a ser coletado, de tamanhos condizentes, que atendam à demanda, para colocação na garagem do prédio.
- Cursos de formação em gestão ambiental para os membros da equipe.
- Disponibilização de todo material reciclável do Núcleo, inclusive cartuchos de impressora vazios.

## **Cronograma**

Ações permanentes.

## **Executor**

- MS/Nuesp/Diad/Sepat/Programa de Qualidade de Vida/Comissão de Coleta Seletiva – *RECI-CLAR/SP*.

## **Equipe Técnica**

### **Coordenação**

Fausto Rodrigues Oliveira

### **Organização**

Maria Santos Irala

### **Colaboradores**

Adairson Alves Santos

Alzira Fátima Lopes

Anabela A. A. Cavalcante Souza

Irene Silveira

Márcio de Oliveira

Maria Alzira Lupe Sabino do Carmo

Maria Cecília Alemar Gaspar

Silvia Regina Romano

Ulysses Guerra Luz Júnior

Valéria Bortolucci

Vera Lúcia Valeiro Garcia de Oliveira

### **Terapias Complementares**

Valéria Bortolucci e Maria Alzira Lupe S. Carmo

### **Médico do Servidor**

Ulysses Guerra Luz Júnior

### **Médico do Servidor/Nutrição**

Vera Lúcia V. Garcia de Oliveira

### **Serviço Social do Servidor/Pré-aposentadoria**

Alzira Fátima Lopes

### **Ginástica Laboral**

Maria Cecília Alemar Gaspar

### **Canto & Coral**

Anabela A. A. Cavalcante Souza

### **Teatro**

Irene Silveira

### **Comissão de Eventos**

Márcio de Oliveira

### **Comissão de Coleta Seletiva**

Adairson Alves Santos



EDITORA MS

Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SAA/SE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE

SIA, trecho 4, lotes 540/610 – CEP: 71200-040  
Telefone: (61) 3233-2020 Fax: (61) 3233-9558

*E-mail:* [editora.ms@saude.gov.br](mailto:editora.ms@saude.gov.br)

*Home page:* <http://www.saude.gov.br/editora>

Brasília – DF, setembro de 2008

OS 0133/2008