



vivabem

PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA



Missão

Promover a melhoria da qualidade de vida dos empregados do Prodest, através de ações específicas que estimulam e facilitam a mudança individual em busca de estilos de vida mais saudáveis.

Programa Viva Bem

O principal objetivo do Programa é melhorar continuamente o ambiente organizacional do Prodest. É um programa de conscientização no qual a área de Recursos Humanos oferece oportunidades e opções para que os empregados e comissionados possam escolher, de acordo com suas necessidades, o melhor momento e a forma de participar das ações de promoção da sua qualidade de vida.

Através de atividades educativas e informativas relacionadas à saúde física, emocional e social, o programa estimula as pessoas à busca do bem estar, do estímulo ao autodesenvolvimento e de práticas de hábitos saudáveis.



Objetivos Específicos

- Buscar formas de aumentar e manter a qualidade de vida dos empregados, conscientizando sobre a necessidade de mudança de hábitos indesejáveis e prejudiciais à sua vida, valorizando a Saúde, a Família, o Trabalho, a Comunidade e o Meio Ambiente;
- Promover a integração e estimular um estilo de vida mais saudável;
- Estimular a participação dos empregados para se integrarem em ações que visem melhorar e manter sua saúde;
- Promover condições para o bem estar e satisfação dos empregados com seu ambiente de trabalho;
- Avaliar os indicadores de qualidade de vida e saúde para melhorar o ambiente de trabalho.



Cuidados com a Saúde Física

Assistência Médica

O Prodest concede plano de assistência médica para os seus empregados e dependentes legais, subsidiando 56,72% do plano total.

Os empregados podem optar pelo Plano Apartamento Privativo ou Enfermaria, e além dos dependentes, podem inserir no plano também 2 agregados, porém sem o subsídio da autarquia.





Parceria com o Viver Unimed

O Prodest, em busca do aprimoramento do Programa Viva Bem, além das atividades que já vem executando ao longo de sua existência, firmou parceria com o Programa *Viver Unimed*, aproveitando a equipe especializada de profissionais habilitados da área de saúde, composta de médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, nutricionistas e psicólogos. Esta parceria só é possível devido ao contrato de assistência médica existente entre o Prodest e a Unimed.

Trata-se de um Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças e Agravos que visa à eliminação dos fatores de riscos e possíveis complicações, através da mudança de comportamento, aquisição de hábitos saudáveis com melhoria da qualidade de vida.

Parceria com o Viver Unimed

Estação Saúde



Trata-se da realização de um mapeamento da situação de saúde dos empregados e comissionados do Prodest, com equipe multidisciplinar, através de aplicação de questionário e aferição de medidas biométricas, como índice de massa corpórea e taxa de glicose.

O mapeamento possibilita a realização de um diagnóstico da situação de saúde dos empregados, e são definidos os grupos de risco para acompanhamento e monitoramento, visando involução da situação de risco em que os mesmos se encontram, além da definição do cronograma de ações envolvendo oficinas, palestras e ações educativas para todos os empregados da autarquia.



Parceria com o Viver Unimed

Palestras Educativas



Os temas das palestras são definidos de acordo com o perfil encontrado e necessidades identificadas pela autarquia, abordando os temas sobre saúde, bem estar e hábitos saudáveis.



Parceria com o Viver Unimed



Grupos de Monitoramento

São oferecidos grupos de monitoramento com base nas questões identificadas na Estação Saúde. Os grupos oferecidos de acordo com a necessidade identificada no Prodest são: reeducação alimentar, tabagismo, hipertensão e diabetes.

Esses encontros são realizados na sede da autarquia e possuem finalidade educativa de informar e incentivar mudança de comportamento e aquisição de hábitos saudáveis. Possuem abordagens específicas de acordo com a doença ou risco apresentado. A participação é espontânea e os encontros são estruturados em número limitado de no mínimo 15 pessoas e no máximo 20 pessoas. A limitação do grupo é para atender melhor e observar as fases de mudanças que ocorreram neste período, realizados semanalmente. Os grupos são interativos, dinâmicos e em cada encontro é abordado um tema específico.

Grupos de Monitoramento Viver Tabagismo



- Abordagem cognitivo-comportamental
- Consultas individuais quando necessário;
- Utilização do protocolo do Inca para parar de fumar;
- Orientações quanto aos benefícios à saúde em parar de fumar;
- Malefícios do cigarro ao organismo (comorbidades) e riscos à saúde;
- Explicação dos sintomas físicos causados pela abstinência;
- Treinamento de habilidades de enfrentamento;
- Controle do ganho de peso;
- Orientações quanto ao melhor hábito alimentar;
- Motivação à prática de exercício físico regular;
- Orientações quanto à prevenção de recaída.



Grupos de Monitoramento Viver Diabetes



- Curso de diabetes – detalhamento da doença e seus fatores de risco, complicações, tratamento, orientações nutricionais, cuidados com os pés, incentivo à prática regular de atividade física;
- Grupo de Atenção ao Diabético – Mapa de Conversação;
- Atendimento de nutrição e enfermagem;
- Monitoramento dos clientes por telefone;
- Clínica de cuidados com o pé diabético.



Atenção ao Hipertenso



- Orientações aos hipertensos: detalhamento da doença e seus fatores de risco, complicações, tratamento, orientações nutricionais;
- Campanhas junto à Sociedade de Cardiologia;
- Palestras;
- Grupos de atenção ao hipertenso;
- Acompanhamento de nutrição e enfermagem.

Reeducação Alimentar

- Orientações quanto à mudança de hábito alimentar;
- Discussão sobre alimentação e sua perspectiva quanto à saúde física e mental;
- Aula sobre Pirâmide Alimentar e sua importância;
- Aula: "Monte seu prato";
- Mudança de estilo de vida;
- Metas de perda de peso;
- Leitura e discussões sobre rotulo de alimentos;
- Orientações sobre exercícios e atividades físicas regulares para controle da ansiedade e perda de peso;



Parceria com o Viver Unimed



Campanhas de Conscientização

Anualmente, em parceria com profissionais da Unimed, são realizadas campanhas de mobilização dos empregados, focadas nos principais temas de prevenção:

- Campanha de câncer de mama
- Campanha de câncer de colo de útero
- Campanha de câncer de próstata

Nas campanhas são realizadas palestras, e distribuídos materiais de orientação aos empregados, comissionados e estagiários.

Parceria com o Viver Unimed

Saúde da Mulher



O Programa oferece atenção especial às gestantes, desenvolvendo trabalhos de apoio durante a gestação, e após o nascimento do bebê.



- **Metodologia:**

- Monitoramento telefônico de gestantes
- Monitoramento no ambulatório de gestantes de alto risco;
- Curso de gestantes – importância do pré-natal, cuidados com a mãe, amamentação, alimentação balanceada, atividade física regular.
- Baby Care – visita de enfermagem ao domicílio no pós-parto – acolhimento da família no período de adaptação, cuidados básicos com o RN e a mãe, adequação do ambiente, avaliação da amamentação e incentivo à visita ao pediatra;
- Grupo de gestantes de baixo risco;
- Incentivo ao diagnóstico precoce de câncer de mama.

Parceria com o Viver Unimed



Monitoramento de Clientes Crônicos

- Para os empregados e seus dependentes que possuem algum tipo de doença crônica, é realizado telemonitoramento e visita domiciliar, para acompanhamento da situação de saúde dos mesmos, visando prover o melhor tratamento e evitar a evolução da doença.
- Para participar do Monitoramento, o empregado deve informar ao RH a situação de doença crônica pessoal, ou de seu familiar, dependente em seu plano de saúde, para que seja feita a sua inscrição.



Parceria com o Viver Unimed



Monitoramento Individual

Quando necessário, os empregados e comissionados são encaminhados à Unidade do Viver Unimed para monitoramento com a nutricionista e enfermeira, como, por exemplo, nos casos de pacientes de cirurgia bariátrica, hipertensos, obesos e diabéticos, para consultas e acompanhamento individual.



Parceria com o Viver Unimed

Oficinas



As oficinas são realizadas na sede do Prodest para todos os empregados e comissionados interessados no tema tratado. As oficinas têm o objetivo de orientar as pessoas sobre temas importantes identificados como passíveis de ocasionarem problemas à saúde dos empregados/comissionados, conforme o mapeamento realizado na Estação Saúde.



Saúde Ocupacional - PCMSO

Em cumprimento à NR 07 PT MTb/SST nº 24 de 1994, o PRODEST realiza para os empregados os seguintes exames:

- **Exames Admissionais (empregados):** Exames clínicos e exames complementares conforme determina a NR-7;
- **Exames Periódicos (empregados e comissionados):** Exames Clínicos, Hemograma, Glicose, Ácido Úrico, Triglicérides, Colesterol, Urina EAS, Teste Ergométrico para empregados com idade igual ou superior a 35 anos, Audiometria para os empregados do setor de Help Desk e Oftalmológico para os motoristas;
- **Exames de retorno ao Trabalho:** Exames clínicos e exames complementares conforme determina a NR-7;
- **Exames de Mudança de Função:** Exames clínicos e exames complementares conforme determinação da NR-7, para os casos de readaptação funcional;
- **Exames Demissionais:** Exames clínicos e exames complementares conforme determinação da NR-7.

Segurança do Trabalho

Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA:

O PRODEST mantém o programa PPRA, coordenado pela Gerência de Recursos Humanos, cujo objetivo é identificar preventivamente condições de riscos ambientais à saúde dos seus empregados, comissionados e estagiários. A execução deste programa é realizada por uma empresa que possui em seu quadro de empregados engenheiros e técnicos de segurança do trabalho. As situações inadequadas e de riscos também são apontadas pela Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA.



Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA:

A CIPA tem como objetivo orientar os empregados para a prevenção de doenças e acidentes do trabalho, garantindo plenas condições de prevenção e melhoria do ambiente de trabalho. É uma responsabilidade dos membros da CIPA em parceria com a área de Recursos Humanos, organizar e promover anualmente a SIPAT.

Segurança do Trabalho

Semana Interna de Prevenção de Acidentes – SIPAT:

Semana de conscientização sobre prevenção de acidentes de trabalho. A SIPAT é organizada pelos membros da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho - CIPA em parceria com a Gerência de Recursos Humanos. Nela ocorrem ações interativas focadas no cuidado com a saúde e segurança dos empregados, realizadas nas dependências do Prodest.



Prevenção e Combate a Incêndio

O PRODEST capacita todos os anos um grupo de empregados na prevenção e combate ao incêndio como medida preventiva de riscos e incidentes. A participação dos empregados neste treinamento é voluntária. Haverá representantes de cada gerência para que possam agir preventivamente nos seus locais de trabalho e disseminar o conhecimento aos colegas sempre que necessário. Esta capacitação também é uma recomendação da área responsável pela gestão e aplicação de normas e procedimentos de segurança da informação no Prodest.

Ergonomia

Considerando as recomendações da análise técnica ergonômica realizada pela equipe de segurança do trabalho da empresa contratada pelo Prodest, foi recomendada a adequação dos postos de trabalho, incluindo a "necessidade de se manter antebraço, punhos e mãos em linha reta com o teclado de forma a eliminar a postura inadequada".



Por isso, o Prodest irá fornecer a todos que trabalham na autarquia apoios ergonômicos para os punhos e para os pés. O objetivo é melhorar as condições dos nossos postos de trabalho, adequando-os conforme as orientações ergonômicas que recebemos, prevenindo possíveis casos de doenças ocupacionais (DORT), uma vez que as atividades desempenhadas pela grande maioria dos cargos da autarquia exige que o empregado permaneça sentado por longo período, e ainda executando o trabalho repetitivo de digitação.

Vacinação Anual contra a Gripe

A finalidade dessa campanha é reduzir os afastamentos decorrentes de viroses gripais. A vacinação contra a gripe representa medida de saúde pública de enorme abrangência e visa melhorar a qualidade de vida daqueles que trabalham no Prodest.

Abrangência: são vacinados todos os empregados e comissionados que comunicam o seu interesse à GEREH à época da campanha de vacinação.

Aplicação das vacinas: As vacinas são aplicadas na sede do Prodest, por profissionais de enfermagem da empresa contratada para prestação de serviços de saúde ocupacional e medicina do trabalho ao Prodest.



Ginástica Laboral

O PRODEST coloca uma estrutura à disposição dos colaboradores para que eles pratiquem alongamento, de maneira que a consciência corporal seja incorporada ao seu cotidiano.

A ginástica laboral é uma forma de intervenção preventiva na saúde e qualidade de vida dos empregados. Os movimentos repetitivos e o cansaço postural produzem reações fisiológicas e psíquicas negativas como o estresse, a fadiga, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Por meio da ginástica, os empregados podem melhorar a sua disposição, relaxar, além de propiciar uma maior integração entre os colegas de trabalho.

A atividade de alongamento é desenvolvida no ambiente de trabalho para que todos os empregados possam participar de uma seção de 15 min de ginástica laboral pela manhã, de segunda a sexta-feira. Esta atividade é realizada nos ambientes internos, incluindo todas as Gerencias e Diretoria.



Lanche Diário – Pãozinho

O Prodest fornece aos seus empregados, comissionados e estagiários lotados na sede, um lanche (pão com manteiga) todas as tardes. O lanche é fornecido no terraço da autarquia, e os empregados podem parar as suas atividades por 15 min durante a tarde para lanchar.

O objetivo é oferecer a todos um lanche saudável e evitar que as pessoas passem muitas horas sem se alimentar, seguindo orientações da nutricionista do Viver Unimed.

No Prodest, o horário do lanche também é um momento de descontração e confraternização entre todos, contribuindo para a integração dos empregados.



Ciclo de Palestras

Trata-se da promoção de palestras educativas de interesse dos empregados, realizadas mensalmente no auditório do Prodest.

Podem participar todos os empregados, comissionados e estagiários que se interessarem sobre o tema.

As palestras são escolhidas conforme interesse representado em pesquisa/enquete realizada internamente com os empregados da autarquia, e programadas para o ano seguinte.

Os palestrantes serão pessoas convidadas, selecionadas no mercado, ou mesmo um empregado/comissionado do Prodest que seja entusiasta no assunto determinado.

O ciclo de palestras está suspenso temporariamente devido à falta de auditório.



Responsabilidade Social

Navegando na Internet na Melhor Idade



O programa é uma ação social do Governo do Estado do ES, por intermédio do PRODEST, e tem por finalidade promover gratuitamente o acesso a Internet às pessoas da Melhor Idade.

O programa propicia a qualidade de vida das pessoas na terceira idade, integrando-as ao mundo digital, e valorizando a cidadania de quem ainda tem muito a aprender e contribuir em sintonia com o seu tempo.

O Programa ocorre de segunda a sexta-feira, com 03(três) turmas pela manhã, de 08:30 às 11:30 horas, e 03(três) turmas à tarde, de 13:30 às 17:30 horas. O programa funciona em dois laboratórios de informática, um localizado na sede do Prodest, e outro no Centro da cidade. Por dia são atendidos em média 132 pessoas.



Árvore da Solidariedade

O Programa é uma ação social voluntária dos empregados e comissionados do PRODEST, que adotam de forma simbólica crianças ou idosos na época do Natal. A cada ano, uma instituição é apoiada, e as doações são realizadas pelos empregados conforme a necessidade do local.



Vem por aí...

Em breve ...

Pesquisa de Satisfação Interna

A Pesquisa de Satisfação Interna do Prodest visa proporcionar a análise da Organização sob o ponto de vista dos empregados/comissionados, sendo possível conhecer a sua percepção quanto aos procedimentos, práticas e políticas da autarquia, assim como o conjunto de condições que caracterizam o estado de motivação dos mesmos.



Além disso, a realização da pesquisa convirá a reforçar o sentimento de pertencimento dos empregados com relação à instituição, além de dinamizar e fortalecer os canais de comunicação entre Prodest x empregados/comissionados, estimulando o surgimento espontâneo de novas ideias e sugestões de melhoria.

A partir do ano de 2013, será realizada a Pesquisa de Satisfação Interna com os empregados da autarquia. A pesquisa será elaborada pela GEREH, em parceria com consultoria empresa especializada, contratada para o serviço. A previsão é de que a pesquisa seja realizada anualmente.