

* Publicada no DOETC/MS nº 3458, de 19 de junho 2023, páginas 2-10.

* Revogada pela Instrução Normativa nº 37/2024, publicada no DOETC/MS nº 3686, de 12 de março de 2024, páginas 2-10.

~~INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 32, de 16 de junho de 2023.~~

~~Dispõe sobre o “Plano Anual do Programa Qualidade de Vida — Sua Saúde é da Nossa Conta — 2023”, como incentivo a prática esportiva, cultural, de lazer e de ações sociais aos servidores deste Tribunal.~~

~~O PRESIDENTE DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL~~, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo artigo 74, III, § 1º, V do Regimento Interno, aprovado pela Resolução TCE-MS n. 98, de 05 de dezembro de 2018;

~~CONSIDERANDO~~ as disposições contidas na Resolução TCE-MS n. 187, de 10 de maio de 2023, que institui o Programa “Qualidade de Vida — Sua Saúde é da Nossa Conta”, com a finalidade de incentivar seus membros e servidores, ativos e inativos, efetivos, comissionados e terceirizados, a participarem de práticas de bem-estar e qualidade de vida;

~~RESOLVE:~~

~~Art. 1º~~ Aprovar o Plano Anual do Programa “Qualidade de Vida — Sua Saúde é da Nossa Conta”, conforme Anexo I.

~~Art. 2º~~ As despesas serão custeadas pelo Fundo Especial de Desenvolvimento, Modernização e Aperfeiçoamento do Tribunal de Contas do Estado de Mato Grosso do Sul, em conformidade com o estabelecido pela Lei 1.425, de 1º de outubro de 1993 e artigo 2º da Resolução TCE-MS n. 187, de 10 de maio de 2023.

~~Art. 3º~~ Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

~~Campo Grande, 16 de junho de 2023.~~

CONSELHEIRO JERSON DOMINGOS
Presidente

ANEXO I

Plano Anual do Programa Qualidade de Vida — “Sua Saúde é da Nossa Conta” 2023
TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

Presidente
Jerson Domingos

Vice-Presidente e Ouvidor
Flávio Esgaib Kayatt

Corregedor Geral
Osmar Domingues Jeronymo

Diretor Geral da Escola Superior de Controle Externo
Marcio Campos Monteiro

Conselheiros

Iran Coelho das Neves
Waldir Neves Barbosa
Ronaldo Chadid

Audidores — Conselheiros Substitutos

Célio Lima de Oliveira
Coordenador da Auditoria
Leandro Lobo Ribeiro Pimentel
Subcoordenador da Auditoria
Patrícia Sarmento dos Santos

Ministério Público de Contas

João Antônio de Oliveira Martins Júnior — Procurador-Geral

Comissão Especial de Elaboração do Plano Anual do Programa “Qualidade de Vida — Sua Saúde é da Nossa Conta”

Elaine Góis dos Santos Gianotto
Diretora da Secretaria de Gestão de Pessoas
Tatiana Basile Bazan
Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida
Angeliana Martini Garcia
Assessor — Gabinete da Presidência
Augusto Antônio Paulista Neto
Assessor — Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida
Serley dos Santos e Silva
Assessor — Escoex

EDIÇÃO 2023

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO, ORGANIZAÇÃO E PRODUÇÃO
COMISSÃO ESPECIAL DE ELABORAÇÃO DO PLANO ANUAL

Mato Grosso do Sul. Tribunal de Contas do Estado. PLANO ANUAL DO PROGRAMA “QUALIDADE DE VIDA — SUA SAÚDE É DA NOSSA CONTA”.
Organização: Comissão Especial de Elaboração do PROGRAMA “QUALIDADE DE VIDA — SUA SAÚDE É DA NOSSA CONTA”. TCE-MS, 2023.

SUMÁRIO

I. INTRODUÇÃO	3
II. OBJETIVO	3
III. JUSTIFICATIVA	4
IV. METODOLOGIA APLICADA AO PQV	4
V. PROCEDIMENTOS DO PQV	5
VI. ATIVIDADES E PROJETOS	6
VII. DIVULGAÇÃO DO PQV	19
VIII. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19

PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA — SUA SAÚDE É DA NOSSA CONTA

I. INTRODUÇÃO

A Secretaria de Gestão de Pessoas — SGP contempla em suas atribuições a coordenação, a supervisão e a execução de atividades relacionadas ao desenvolvimento dos colaboradores do Tribunal de Contas, e, está em consonância com a Resolução TCE/MS N. 151, de 6 de outubro de 2021, que dispõe sobre a identidade estratégica institucional e o mapa estratégico do Tribunal de Contas, estando englobada, mais especificamente, no objetivo 3: desenvolver competências pessoais, técnicas e gerenciais.

Nesta perspectiva, o Tribunal de Contas investe no capital humano com um programa avançado, cuja proposição é o bem-estar e a saúde de seus colaboradores.

Com base na Resolução TCE/MS N. 187, de 10 maio de 2023, que institui no art. 1º o Programa “Qualidade de Vida — Sua Saúde é da Nossa Conta, doravante PQV, a Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida, da Secretaria de Gestão de Pessoas, mediante as diretrizes deste programa, elaborou projetos e campanhas, cuja finalidade é incentivar e conscientizar os colaboradores a buscarem uma vida mais saudável, por meio de atividades e eventos esportivos, culturais, de lazer e de ações sociais realizadas no âmbito do Tribunal de Contas.

Assim, priorizar ações assertivas que impactam na qualidade de vida dos colaboradores é fundamental para se obter melhores resultados no desempenho profissional.

II. OBJETIVO

Desenvolver ações de bem-estar, promoção e prevenção da saúde, voltadas às necessidades dos colaboradores, bem como avaliar as intervenções e seus impactos na saúde e qualidade de vida destes. III.

JUSTIFICATIVA

As atividades profissionais geram, muitas vezes, desgaste físico e psicológico nos trabalhadores. A pressão por resultados, situações diversas do cotidiano e a baixa autoestima, abrem caminho para insatisfação no ambiente laboral. É neste espaço de convivência profissional que se incorporam aspectos de bem-estar, saúde, segurança física, social e capacidade do indivíduo para realizar as atividades com precisão e energia.

Dessa forma, a saúde dos colaboradores deve receber a atenção devida, sendo fundamental que atividades educativas e de prevenção sejam realizadas de maneira contínua e integral, abordando-se os mais diversos temas (Martinez; Paraguay, 2003). Assim, para manter a equipe de colaboradores motivada e satisfeita é fundamental prezar pela qualidade de vida e bem-estar no trabalho para que haja melhoria na produtividade, e consequentemente nos resultados. Nesta perspectiva, o TCE/MS avança com um programa arrojado.

Para a consecução deste programa foram desenvolvidos onze projetos, com eixos temáticos que abrangem a saúde física e mental dos servidores, ações solidárias que são fundamentais para agregar, motivar e estabelecer laços mais afetivos entre os colaboradores da instituição, além de sensibilizá-los quanto às questões sociais.

Destacam-se, também, ações que visam aproximar as famílias dos colaboradores com o Tribunal, por meio eventos que fortalecerão o elo afetivo família-trabalho, impactando de forma efetiva a vida destes. Compreende-se que para se alcançar um nível expressivo motivacional é necessário ir além da instituição.

IV. METODOLOGIA APLICADA AO PQV

Considerando a necessidade da implantação do Programa de Qualidade de Vida – Sua Saúde é da Nossa Conta (PQV), a Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida elaborou uma pesquisa com perguntas objetivas e discursivas, além de um espaço para comentários, para saber o grau de satisfação dos servidores do TCE/MS em relação aos benefícios oferecidos pela Corte.

A pesquisa com trezentos e doze servidores ativos, aposentados, pensionistas e colaboradores terceirizados, disponibilizada via e-mail institucional e canais de WhatsApp, no período de 18 a 28 de maio de 2023, apontou que a maioria dos servidores está satisfeita em relação aos benefícios ofertados pelo Tribunal. Outro indicador interessante se refere ao interesse dos entrevistados em praticar atividades físicas, como: pilates, esportes, além de formar grupos de corridas/caminhadas.

A pesquisa também constatou que os servidores demonstraram muito interesse em participar de eventos culturais e projetos de cunho social.

Quanto à oferta de prestação de serviços odontológicos e de atendimento médico clínico geral, os indicadores apontaram muito interesse dos servidores, conforme se verificou na análise dos dados coletados.

Quanto ao espaço para comentários, obteve-se noventa e sete respostas dos servidores, que elogiaram a iniciativa da gestão e sugeriram itens para melhoria da qualidade de vida laboral. Essas respostas foram fundamentais para elaboração dos projetos neste PQV.

Para o cumprimento do PQV, a Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida desenvolveu os projetos seguindo as diretrizes delineadas na Resolução TCE/MS N. 187, de 10 maio de 2023, que aponta a importância de inserir na vida laboral dos colaboradores atividades que estimulem a qualidade de vida, por meio de ações de lazer, esportivas, culturais e sociais.

V. PROCEDIMENTOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO PQV

A Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida desenvolverá ações ao longo do ano, respeitando as diretrizes delineadas no PQV. Ressalta-se que essas ações poderão ser readequadas de acordo com as necessidades do Tribunal de Contas. Para a consecução dessas ações será apresentado um cronograma anual, com os respectivos temas que serão trabalhados a cada mês.

VI. ATIVIDADES E PROJETOS

1. ASSISTÊNCIA À SAÚDE

É importante ressaltar que a equipe da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida, do Tribunal de Contas, realiza constantemente atendimento aos colaboradores ativos, com ações de promoção à saúde, como palestras e campanhas de prevenção, além do acompanhamento de pacientes portadores de doenças crônicas e gestantes.

A equipe atua, também, na prestação de primeiros socorros, em casos de urgências e emergências, atendimento psicológico e fisioterapêutico.

Nesse contexto, a saúde do colaborador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares, técnicos, sociais, políticos, humanos, multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos, tendo como marcos referenciais a Saúde Coletiva, ou seja, a vigilância, a promoção e a prevenção.

As ações de vigilância em saúde ocupacional compreendem os processos de investigação, análise e intervenção em relação a problemas que podem ser identificados no âmbito das atividades laborais, sendo este um recurso valioso para a promoção de uma articulação saúde-trabalho de qualidade. Em consonância,

~~as ações de promoção e prevenção em saúde visam mitigar problemas já estabelecidos/conhecidos e prevenir que outras condições prejudiciais à saúde sejam desenvolvidas.~~

~~Dentre estas, destacam-se, no âmbito laboral, problemas relacionados à saúde mental, lesões decorrentes de acidentes, além de lesões por esforço repetitivo e/ou hábitos posturais incorretos.~~

~~Assim, fica claro que o foco em ações voltadas à saúde é uma importante estratégia não somente para garantir a saúde dos colaboradores, mas também para contribuir positivamente com a produtividade, qualidade das entregas, motivação e satisfação do trabalho e, portanto, para a melhoria geral na qualidade de vida dos indivíduos.~~

2. ESPAÇO ACOLHEDOR

~~Este projeto objetiva criar um espaço acolhedor propiciando ao colaborador melhores condições no âmbito profissional. Neste espaço ele poderá conhecer o Código de Ética, destituído de formalidades, sendo acolhido com mais afetividade.~~

~~Serão desenvolvidas ações no início do ano para recepcionar colaboradores antigos e novos, com lembranças de boas vindas e itens personalizados do Tribunal de Contas, como: calendários, agendas, bloco de notas, canetas, entre outros.~~

~~O espaço também propiciará aos colaboradores se recolherem em momentos de picos de estresse e ansiedade. Para tanto, contarão com acompanhamento de um profissional da área de psicologia. Neste lugar, os colaboradores poderão buscar a paz interior, priorizando o equilíbrio mente-corpo através da meditação e relaxamento.~~

~~Desta forma, em consonância às ações de promoção da saúde física e mental, a massoterapia vem sendo ofertada de forma gratuita a todos os colaboradores ativos da Corte. Esta é uma terapia que utiliza diversas técnicas de massagem, por meio de um conjunto de manobras manuais para tratar do corpo, da mente e gerar bem-estar em geral. Os benefícios, segundo especialistas, vão desde alívio de dores musculares à melhora na disposição, redução do estresse e na circulação sanguínea.~~

~~Serão organizadas, ainda, ações para preparação da aposentadoria, auxiliando o colaborador para, se assim o desejar, se engajar em projetos de responsabilidade social, orientando-o nesta fase tão importante, sempre com foco na proteção de sua saúde mental.~~

~~A proposta é desenvolver programas baseados na reflexão com alternativas de enfrentamento das questões do desgaste psíquico que podem ocorrer nesta fase, bem como auxiliar e incentivar trabalhos informais e prática de hobbies, como futuros instrumentos de gratificação e ocupação.~~

~~Entende-se a necessidade de que o indivíduo desenvolva habilidades extras para que se sinta ativo, motivado e possa gerar ganhos financeiros. Para isso, serão ofertadas oficinas práticas de horta, culinária, fotografia, marcenaria, jardinagem entre outras. Como instrumento de melhorias serão oportunizados encontros e mesas redondas para discussão de assuntos, como: lidar com a ociosidade, saúde física e mental, controle de orçamento doméstico, relacionamentos Inter e Intrapessoais e possibilidade de trabalho voluntário.~~

~~Aposentadoria não é o fim, mas o começo de uma nova fase com novos desafios.~~

3. TECENDO COM ARTE: OFICINAS CULTURAIS

~~Este projeto objetiva enriquecer o repertório cultural dos colaboradores, haja vista que há um número expressivo destes que trabalham para expressar suas vocações artísticas. É neste sentido que Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida criará as condições para que os colaboradores possam~~

dialogar por meio da arte, pois, segundo Fischer (1987) “a arte nunca foi uma produção de origem individual, mas sim, coletiva, se originando de uma necessidade coletiva”.

Dessa forma, serão realizadas oficinas trimestrais, além da disponibilização de um espaço, na sede do TCE/MS, para que os artistas exponham. Será organizado um banco de talentos com o apoio da Tecnologia da Informação—TI, com o intuito reunir os dados dos servidores/artistas do TCE/MS.

Para tanto, como incentivo aos colaboradores, serão sorteados mensalmente, vouchers —angariados com parcerias que possibilitarão maiores condições de acesso a livros, cinema, teatro, entre outros.

Na perspectiva de Buoro (2000, p. 25), é por meio da arte que “o homem interpreta sua própria natureza, construindo formas ao mesmo tempo em que se descobre [...]”.

4. CORAL TCE/MS

Este projeto objetiva desenvolver as aptidões artístico-musicais dos colaboradores do TCE/MS com a formação do coral, e estimular o aprendizado da música por meio da releitura de canções conhecidas, o que será para muitos um desafio saudável. Ajudá-los a sair da “zona de conforto” tornando-os mais receptivos para novos conhecimentos, é uma das proposições do projeto.

Para tanto, identificou-se que muitos colaboradores demonstraram interesse em participar do canto coral, e percebeu-se que a música é um elemento fundamental no espaço profissional. Assim, promover atividades que estimulem a criatividade e sensibilidade musical, pode ajudar a elevar a autoestima e melhorar a qualidade de vida.

É importante considerar que o ato de cantar, por si só, contribui para despertar sensações de prazer e bem-estar, aflorar as emoções, diminuir o grau de tensões, muitas vezes ocasionadas no desempenho das atividades profissionais, além de fortalecer o espírito de equipe.

Compreende-se que a música é uma ferramenta que alegra e ajuda a melhorar a qualidade de vida, ao mesmo tempo, promove a união e o sentido de participação em grupo.

Nesta perspectiva, Fucci Amato (2007, p.80) assevera:

O coral desvela-se assim como uma extraordinária ferramenta para estabelecer uma densa rede de configurações socioculturais, com os elos da valorização da própria individualidade, da individualidade do outro e do respeito das relações interpessoais, em um comprometimento de solidariedade e cooperação. [...].

Dessa forma, no contexto do TCE/MS, o projeto delineia em seus objetivos oferecer aos seus participantes um lugar democrático que possibilitará desenvolver suas competências e potencialidades musicais. Pode-se dizer que a música é um elemento facilitador que ajuda a diminuir tensões, como também melhorar a qualidade da saúde física e mental dos colaboradores, possibilitando mais disposição no desenvolvimento das atividades profissionais.

5. TCE/MS & FAMÍLIA

O projeto objetiva a inserção da família dos servidores no TCE/MS, articulando ações festivas em importantes datas no calendário anual, como: Dia das Mães, Festa Junina, Dia dos Pais, Dia das Crianças, Dia do Servidor Público e Festa de encerramento do final de ano, além de encontros integrativos de lazer.

Este projeto visa aproximar a família do ambiente de trabalho e, com isso, minimizar problemas de ordem afetiva, que muitas vezes afetam o colaborador e consequentemente refletem no desenvolvimento de suas atividades laborais.

6. PROJETO VIRANDO O JOGO

Este projeto tem por objetivo melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, com informações sobre os efeitos positivos da atividade física regular e orientada para a saúde, bem como propor possibilidades e alternativas de hábitos na vida cotidiana, não como obrigação, mas como atividade prazerosa.

O projeto é um incentivo ao bem-estar físico e mental e será pautado, principalmente, na formação de grupos para corridas/caminhadas periódicas, os quais terão como incentivo a distribuição de camisetas, garrafinhas para água e viseiras— todos personalizados com a logo do TCE/MS— e na reimplantação das aulas de pilates para os colaboradores com indicação médica, melhorando hábitos posturais e reduzindo lesões.

Além disso, serão realizadas parcerias com academias e profissionais da área da saúde (Nutricionistas, Endocrinologistas, Nutrólogos), com o intuito de buscar descontos em mensalidades e consultas, incentivando hábitos saudáveis e mudanças no estilo de vida dos colaboradores.

Ainda na perspectiva de incentivar os servidores à prática de hábitos mais saudáveis de vida, insere-se a necessidade de fomento à participação dos nossos colaboradores nas Olimpíadas dos Tribunais de Contas— OTC, sendo uma oportunidade excepcional para fortalecer laços, promover uma cultura de integração e valorização do trabalho em equipe.

A participação em eventos como as OTCs contribui para um ambiente de trabalho mais saudável, estimula a prática de atividades físicas, fortalece os laços entre os colegas e promove a cultura de colaboração e competitividade saudável.

Inserido como eixo temático deste projeto, o **Desafio TCE na Medida** será retomado em julho de 2023, visando desenvolver estratégias nutricionais para a melhoria do estado de saúde global dos colaboradores, com premiação dos primeiros três colocados quanto à mudança nos índices de bioimpedância (realizada antes e após o desafio).

O **Desafio TCE na Medida** promoverá campanhas para a alimentação saudável e prevenção da obesidade, pois, os maus hábitos alimentares impactam diretamente na saúde dos indivíduos, e podem causar graves disfunções orgânicas. Nesta percepção, a alimentação tem efeitos sobre o humor, sobre a saúde, entre outros. Dessa forma, é importante que estes aspectos sejam abordados periodicamente, com estímulo à uma alimentação saudável e nutritiva.

7. HÁBITOS POSTURAIS: VIDA SAUDÁVEL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Este projeto objetiva prevenir problemas posturais e articulares, como Hérnia de Disco e LER/DORT. Neste contexto, os maus hábitos posturais e eventual utilização de mobiliários inadequados, somados a movimentos repetitivos resultam na alta prevalência dos riscos citados, além de alto índices de lombalgia e cervicalgia entre os colaboradores.

Os esforços repetitivos, como a digitação, são uns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de Lesão por Esforço Repetitivo (LER)/Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT), além da hérniação discal— principal motivo de afastamento dos trabalhadores no Brasil.

Para prevenir tais condições, a Ginástica Laboral já é desenvolvida pela clínica de fisioterapia conveniada, no âmbito do TCE/MS, e através desta transforma-se em questões fundamentais para o desenvolvimento

saudável das atividades diárias do trabalhador, melhorando, ainda, aspectos como o humor, convívio diário e aumentando a produtividade.

Nesse contexto, a fim de complementar estas ações já desenvolvidas, serão realizadas atividades educativas, em parceria com a equipe de Fisioterapia, referentes aos hábitos posturais corretos e métodos de prevenção de lesões.

8. PROGRAMA VENCENDO O TABAGISMO

Este projeto visa alertar os colaboradores sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo, e sobre a importância de parar de fumar.

O tabagismo é uma doença causada pela dependência química da nicotina. Oferecer informações, apoio e tratamento aos que desejam parar de fumar é uma importante estratégia de controle do tabagismo. Outrossim, a qualidade de vida pode melhorar muito com o parar de fumar, assim como a capacidade pulmonar, deixando a pessoa menos vulnerável a inúmeras doenças, dentre elas, a Covid-19 e suas complicações.

Dessa forma, o programa “Vencendo o Tabagismo” tem como objetivo reduzir a prevalência de fumantes e, consequentemente, a morbimortalidade relacionada ao consumo de derivados do tabaco, seguindo um modelo lógico de oferta de ações educativas, de comunicação e de atenção à saúde, com auxílio de profissionais devidamente treinados.

9. PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA JOVEM APRENDIZ

Este projeto tem como finalidade a preparação dos adolescentes oriundos do convênio assinado entre o TCE/MS e a Associação Cidade dos Meninos para o mercado de trabalho, bem como de outros que possam vir a ocorrer.

A necessidade de uma orientação profissional se deve ao fato de o adolescente estar em um período de intensas modificações, e com muitas dúvidas para fazer uma escolha tão importante quanto a sua profissão (KRAWULSKI, 1991).

Esse processo de escolha é marcado por ansiedade, medos e muitas dúvidas, contudo, a orientação profissional tem a proposta de auxiliar os adolescentes a lidar de forma pacífica com esses sentimentos, promovendo o autoconhecimento e reflexão, possibilitando assim qualidade em suas escolhas.

Para a consecução do projeto serão realizados encontros quinzenais, com duração de 1h30min, com as seguintes atividades: dinâmica de apresentação do grupo, apresentação das noções básicas de comportamento, aulas básicas de informática, leituras de obras literárias e sínteses de artigos. As leituras propiciarão o debate que ampliará os conhecimentos dos jovens, será inserido teste vocacional e aplicação da Escala De Aconselhamento Profissional (EAP), entre outros.

10. CAMPANHAS

EXAMES PERIÓDICOS

Foco: Acompanhamento da saúde dos servidores.

Fundamentação: Os exames médicos periódicos são fundamentais para avaliação do estado de saúde dos trabalhadores, e tem como um dos objetivos orientá-los quanto aos níveis dos fatores de risco, sejam eles físicos, químicos, biológicos ou ergonômicos, a que estão expostos em seus ambientes laborais.

Metodologia: Realização de exames, de acordo com a função de cada colaborador, na sede da empresa responsável ou na sede da Corte de Contas, em dias e horários previamente agendados.

JUNHO VERMELHO

Foco: Conscientizar os colaboradores acerca da importância da doação de sangue e de medula óssea.

Fundamentação: O dia 14 de junho de cada ano, é dedicado ao dia Mundial do Doador de Sangue. Por isso, o citado mês foi destacado para conscientizar e incentivar os servidores sobre a importância de ser um doador. As doações permanentes são as que mantêm os estoques dos centros de coleta. Uma única doação é capaz de salvar até quatro vidas. Além disso, será incentivada a doação de medula. A leucemia é um tipo de câncer dos glóbulos brancos, geralmente de origem desconhecida. A doação de medula óssea é, muitas vezes, a única esperança de melhora dos doentes. A cada cem mil pacientes, apenas um doador (não parental) é compatível. Portanto, quanto mais pessoas doarem, maiores as chances de que uma vida seja salva.

Metodologia: Disseminação de informações e orientações sobre o tema, via mídias sociais, durante todo o mês de junho. Será realizado, ainda, um dia de coleta na própria sede do Tribunal, com o apoio do projeto “Doe o melhor de você. Doe vida”, desenvolvido pela SEFAZ/MS. Os colaboradores que doarem sangue e/ou se cadastrarem como doadores no Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (REDOME) serão bonificados com um dia de folga, podendo esse ser escolhido em qualquer data durante o ano de 2023.

AGOSTO LILÁS

Foco: Conscientização pelo fim da violência contra a mulher.

Fundamentação: A Lei nº 11.340/2006 — Lei Maria da Penha, que criou mecanismos para prevenir e coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, completou 14 anos no dia 07 de agosto de 2020. Ela é considerada pela ONU como uma das três legislações mais avançadas no mundo sobre o tema. Essa violência é uma violação aos direitos humanos e um problema de saúde pública, que diminui a qualidade de vida das mulheres e de suas famílias, gerando prejuízos à sua autonomia e seu potencial, e trazendo consequências como: morte, lesões, traumas físicos e vários tipos de agravos mentais e emocionais.

Metodologia: Realização de evento (palestra/roda de conversa) abordando a importância de se denunciar episódios de violência contra a mulher, bem como os impactos causados pela violência na vida da vítima.

SETEMBRO AMARELO: COMBATE AO SUICÍDIO

Foco: Prevenção contra a Depressão e Transtornos de ansiedade.

Fundamentação: Hoje, segundo divulgado pela imprensa, o suicídio no Brasil já faz mais vítimas que a AIDS e mata mais do que vários tipos de câncer. Muitas pessoas ainda não discutem o assunto e têm medo de encarar as doenças psicológicas que, muitas vezes, levam à morte. A vergonha e o desconhecimento em tratar o problema são catalisadores que precisam ser combatidos. Sendo assim, é de suma importância que ações sejam realizadas para que este assunto deixe de ser tabu, visto que o maior número de afastamentos de colaboradores se dá por conta de transtornos mentais, como a depressão.

Metodologia: Realização de evento, levantando a conscientização acerca deste problema e esclarecimentos sobre os principais transtornos mentais (TOC, TAG, depressão, transtorno afetivo bipolar, síndrome de borderline) seus efeitos na saúde humana e tratamentos disponíveis. Oferecimento de acompanhamento psicológico, para todos os que necessitarem, garantindo o sigilo e a integralidade da assistência. Disseminação de informações e orientações sobre o tema, via mídias sociais, durante todo o mês de setembro. Para ampliar este programa será apresentada a Cartilha Depressão desenvolvida pelos psicólogos da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida, cujo objetivo é colaborar nas ações de qualidade de vida e saúde mental dos colaboradores, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho. Com o apoio da equipe multidisciplinar do TCE/MS foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos servidores que comprometem seu desempenho no ambiente de trabalho e sua qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos possibilitou-se reunir informações para elaboração dessa cartilha que contribuirá para orientação dos interessados. A cartilha será distribuída a todos os colaboradores, como referência norteadora de ações relativas ao cuidado, à prevenção e à promoção da saúde mental.

OUTUBRO ROSA

Foco: Prevenção contra o câncer de mama e de colo do útero.

Fundamentação: O tradicional Outubro Rosa pretende conscientizar as mulheres sobre a importância de prevenir e diagnosticar precocemente o câncer de mama e o câncer de colo do útero. O câncer de mama é o segundo tipo mais frequente no mundo. No Brasil, as taxas de mortalidade por esse tipo de câncer continuam elevadas, especialmente quando a doença é diagnosticada em estágios avançados. Da mesma forma, o câncer de colo do útero afeta milhares de vidas todo ano. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estimou que para cada ano do triênio 2020/2022, foram diagnosticados 16.590 novos casos de câncer de colo do útero no Brasil. Por isso, é essencial divulgar a importância do autoexame das mamas, da mamografia e da citologia do colo do útero (Papanicolau). A conscientização é tão importante e enriquecedora, que já foram relatados depoimentos de colaboradores que descobriram a doença após a campanha realizada nesta Corte de Contas.

Metodologia: Realização de evento para orientação acerca das doenças, seus sintomas, diagnósticos e tratamentos. Possível parceria com unidades de saúde, visando acordar a disponibilização de agendamento para a realização de exames de mamografia e citologia cervical.

OLIMPIADAS DE OUTUBRO DOS TRIBUNAIS DE CONTAS

OTC/2023 — Pantanal — MT

Foco: Participação de servidores nas Olimpíadas dos Tribunais de Contas — OTC/2023 — Pantanal MT, que será realizada na cidade de Cuiabá-MT, no período de 08 a 15 de outubro de 2023.

Fundamentação: Este é um evento repleto de espírito esportivo, união e diversão, sendo uma ocasião perfeita para que todos possam se desconectar um pouco das atividades diárias e desfrutar de momentos de lazer e competição saudável. As modalidades esportivas oferecidas são: Atletismo, Basquete, Beach Tennis, Bocha, Boliche, Bozó, Corrida, Damas, Dominó, Futebol Society, Futsal, Futevôlei, Natação, Pebolim, Pesca, Pôquer, Sinuca, Tênis de Campo, Tênis de Mesa, Tiro Esportivo, Truco, Vôlei Indoor, Vôlei de Praia e Xadrez.

Metodologia: Fomento para a participação dos servidores nas OTCs 2023.

NOVEMBRO AZUL

Foco: Prevenção contra o câncer de próstata. **Fundamentação:** O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens brasileiros — de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), estima-se que mais de 68 mil novos casos da doença surgiram em 2018. Como há uma grande dificuldade da classe masculina em procurar ajuda médica, a campanha contribui para despertar sobre a importância da prevenção.

Metodologia: Disseminação de informações e orientações sobre o tema, via mídias sociais, durante todo o mês de setembro e palestra educativa. Possível parceria com unidades de saúde para a disponibilização de ônibus, para a coleta de exame de PSA no âmbito da Corte.

11. CAMPANHAS SOLIDÁRIAS

CAMPANHA DO AGASALHO

Foco: Mobilizar os colaboradores sobre a importância de participarem da campanha, haja vista o expressivo número de pessoas que precisam de um agasalho, principalmente aquelas que se encontram em situação vulnerável. Estender a campanha aos familiares, com o intuito de aumentar a integração e a arrecadação.

Planejamento: Organizar a campanha com uma ampla divulgação interna, sensibilizar os colaboradores em seus respectivos setores, escolher instituições para entregar o material arrecadado.

DIA DAS CRIANÇAS: FAÇA UMA CRIANÇA FELIZ

Foco: Mobilizar os servidores para arrecadar brinquedos que serão distribuídos para crianças carentes e/ou em abrigos. Estender a campanha aos familiares com intuito de aumentar a integração e a arrecadação.

Planejamento: Organizar a campanha com uma ampla divulgação interna, sensibilizar os servidores em seus respectivos setores, escolher instituições que atendam crianças/adolescentes para entregar os brinquedos arrecadados.

CAMPANHA NATAL SOLIDÁRIO

Foco: Arrecadação de brinquedos para crianças em situação de vulnerabilidade social.

Planejamento: Realização de gincana entre os setores, com o objetivo de arrecadar o maior número de doações, premiando o setor com melhor desempenho (dia de folga).

VII. DIVULGAÇÃO DO PQV

A divulgação do “Programa Qualidade de Vida – Sua Saúde é da Nossa Conta” será realizada pela Diretoria de Comunicação Institucional do TCE/MS, de acordo com as orientações da Secretaria de Gestão de Pessoas.

VIII. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o PQV é voltado para melhorar a qualidade de vida dos servidores, está engajada neste programa a equipe multiprofissional da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida, com participação ativa e integrada da Enfermagem, Psicologia e Fisioterapia.

Atualmente estas áreas se integram para atender com eficiência os colaboradores nos setores do TCE/MS, com a oferta de Ginástica Laboral – desenvolvida pela Clínica de Fisioterapia conveniada –, atendimento de urgência, emergência e ambulatorial – desenvolvido pela Enfermagem e acompanhamento em saúde mental, desenvolvido pela Psicologia.

É importante considerar que a implementação do PQV é fundamental para um bom desempenho das atividades laborais, e consequentemente a satisfação dos colaboradores, o que refletirá significativamente nos mais diversos aspectos de suas vidas. Ressalta-se que todos os projetos propostos no PQV serão desenvolvidos com o máximo de eficiência e ética, e sempre que possível, serão buscadas parcerias com comércios e outros estabelecimentos, respeitando-se sempre os normativos deste Tribunal de Contas.

“A SUA SAÚDE É DA NOSSA CONTA”.