

\* Publicada no DOETC/MS nº 3686, de 12 de março de 2024, páginas 2-10.

**INSTRUÇÃO NORMATIVA TCE-MS Nº 37, DE 11 DE MARÇO DE 2024.**

*Dispõe sobre o Plano do Programa “Qualidade de Vida – Sua Saúde é da Nossa Conta”, para o biênio 2024/2025, como incentivo à prática esportiva, cultural, de lazer e de ações sociais aos servidores e membros do Tribunal de Contas.*

**O PRESIDENTE DO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL**, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo art. 74, III, e seu § 1º, V do Regimento Interno, aprovado pela Resolução n. 98, de 5 de dezembro de 2018;

*Considerando* as disposições contidas na Resolução TCE-MS n. 187, de 10 de maio de 2023, que instituiu 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 do Programa “Qualidade de Vida – Sua Saúde é da Nossa Conta”, para o biênio 2024/2025, 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 - FUNTC, em conformidade com o estabelecido pela Lei n. 1.245, de 1º de outubro de 1993 e artigo 2º da Resolução TCE-MS n. 187, de 10 de maio de 2023.

**Art. 3º** Revoga-se a Instrução Normativa nº 32, de 16 de junho de 2023.

**Art. 4º** Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

Campo Grande, 11 de março de 2024.

Conselheiro **Jerson Domingos**  
Presidente

SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
GERÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA – SUA SAÚDE É DA NOSSA CONTA

## I. INTRODUÇÃO

O **Programa Qualidade de Vida - Sua Saúde é da Nossa Conta (PQV)** tem como objetivo dar continuidade às ações de bem-estar, promoção e prevenção da saúde que serão implementadas no biênio 2024/2025. O propósito é incentivar todos os colaboradores (membros, incluindo servidores ativos e inativos, efetivos, comissionados e terceirizados), a cultivarem uma maior qualidade de vida. Entende-se que essa abordagem contribui de maneira significativa para alcançar resultados expressivos no desempenho profissional.

Para a execução dessas ações, esse programa apresenta em suas diretrizes projetos e campanhas que promovem cada vez mais uma melhor qualidade de vida para os colaboradores.

Para tanto, a Secretaria de Gestão de Pessoas – SGP responsável pela coordenação, supervisão e execução de atividades relacionadas ao desenvolvimento dos colaboradores do Tribunal de Contas, amplia essas ações privilegiando o bem-estar, a saúde física e mental, direcionando esforços para elevar a autoestima e manter os colaboradores motivados, principalmente com campanhas sociais que agregam a interação saudável.

Ressalte-se que esse documento está em consonância com as disposições presentes na **Resolução TCE-MS n. 187**, de 10 de maio de 2023, que instituiu o PQV.

## 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 tem um importante valor na sociedade preenchendo uma grande lacuna na vida das pessoas, pois elas passam grande parte de suas vidas nas organizações, assim, dedicam-se a maior parte do seu tempo a vida profissional.

Neste sentido, compreende-se que a rotina de trabalho pode ser bem exaustiva, por outro lado, a busca pela eficiência, pelo atingimento de metas, pode causar alto índice de estresse, gerando insatisfação, desmotivação e consequentemente queda de produtividade. Nota-se que esses fatores geram desgastes físicos, emocional e psicológicos, comprometendo a saúde dos colaboradores.

Diante desse cenário, a Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP) apresenta o Programa Qualidade de Vida (PQV) no biênio 2024/2025. O PQV visa melhorar o ambiente de trabalho por meio de projetos e campanhas, proporcionando condições mais agradáveis para o desenvolvimento das atividades profissionais. As ações delineadas no PQV são fundamentais, impactando diretamente na vida dos colaboradores, oferecendo melhores condições de trabalho e contribuindo para elevar a satisfação e motivação.

É importante destacar que o Tribunal de Contas adotou o **Programa Qualidade de Vida – Sua Saúde é da Nossa Conta (PQV)**, com o objetivo de minimizar o estresse, promover equilíbrio psicoemocional e aumentar a eficiência no trabalho. Projetos e campanhas são apresentados para alcançar o sucesso do programa, visando aumentar a satisfação e motivação de cada colaborador no ambiente profissional. O PQV para o biênio 2024/2025 representa a continuidade das ações iniciadas em 2023, reforçando o compromisso do Tribunal de Contas em fortalecer o equilíbrio entre família e trabalho.

Na perspectiva de Chiavenato (2014, p.5), “as organizações são verdadeiros organismos vivos e em constante ação e desenvolvimento”. Com base nesta assertiva de Chiavenato, que uma instituição é composta de seres que possuem sentimentos e suas particularidade, que a Secretaria de Gestão de Pessoas-SGP propõe este programa que objetiva motivar e estimular os colaboradores buscar hábitos de vida mais saudáveis.

#### **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 desenvolverá uma pesquisa qualitativa, de natureza objetiva e descritiva que possibilitará compreender o nível de satisfação dos servidores do TCE/MS, em relação aos benefícios oferecidos pela Corte.

Essa pesquisa atingirá membros, servidores ativos, aposentados, pensionistas e colaboradores terceirizados, e será disponibilizada com a colaboração da Diretoria de Comunicação Institucional. O objetivo é buscar indicadores que possibilitarão melhorar cada vez mais a qualidade de vida dos servidores.

Para o cumprimento do PQV, a Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida apresenta neste programa, 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 Secretaria de Gestão de Pessoas, por intermédio da Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida desenvolverá ações no biênio, respeitando-se 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**

As iniciativas promovidas pela SGP e pela Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida partem do pressuposto de que a maneira como as pessoas são integradas nos ambientes de trabalho exerce uma influência crucial em suas experiências de saúde e vida. O alicerce dessas ações repousa na abordagem multiprofissional, interdisciplinar e intersetorial.

Nesse contexto, a equipe da gerência atua, principalmente, na prestação de primeiros socorros, em casos de urgências e emergências, no atendimento ambulatorial, no desenvolvimento de ações de promoção e prevenção à saúde - palestras e campanhas -, além do atendimento psicológico e fisioterapêutico.

Outra vertente de atividades desenvolvidas pela equipe da gerência é o manejo de planos de saúde, convênios, atestados, licenças e afastamentos de saúde, além do levantamento anual do perfil epidemiológico da saúde dos colaboradores, a fim de rastrear condições que necessitam de maior atenção e abordagem em campanhas e ações.

##### **2. PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA**

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

A proposta é desenvolver programas baseados na reflexão, em alternativas de enfrentamento das questões do desgaste psíquico que pode ocorrer nesta fase, bem como auxiliar e incentivar alternativas de trabalhos informais e prática de hobbies para 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. Como instrumento de melhorias serão oportunizados encontros e mesas redondas para discussão de assuntos, como: lidando com a ociosidade, saúde física e mental, controle de orçamento doméstico, relacionamentos interpessoal e intrapessoal, e possibilidade de trabalho voluntário.

A aposentadoria não é o fim, mas o começo de uma nova fase com novos desafios.

### **3. TECENDO COM ARTE: OFICINAS CULTURAIS**

Com o intuito de incentivar os colaboradores a expressar suas manifestações artísticas e culturais, serão desenvolvidas oficinas que privilegiarão as artes visuais: pintura, escultura, desenho, artesanato, fotografia, design, arte urbana, entre outros, que acontecerão trimestralmente, propiciando condições para que os colaboradores possam dialogar por meio da arte.

Essa proposição estimula o colaborador a desenvolver sua criatividade, criando manifestações que integram as artes em que a fruição, ou seja, a apreciação, ocorre por meio da visão.

As oficinas serão desenvolvidas na sede do TCE, e o produto final será uma exposição dessas obras com vídeos que darão enfoque a este trabalho.

Para participar das oficinas será previamente organizado um banco de talentos, os dados apresentados nortearão a organização das oficinas.

Segundo Lygia Clark “a arte não consiste mais em um objeto para você olhar, achar bonito, mas para uma preparação para a vida”, é nesta perspectiva que o Tribunal de Contas contribui com este programa preparando seus colaboradores para além da vida profissional.

### **4. CORAL TCE/MS**

O Coral do TCE/MS desenvolvido em 2023, continuará neste biênio. Com ensaios semanais teve sua primeira apresentação na cantata de Natal do TCE/MS. Esta ação contribuiu para nivelar diferenças entre as pessoas, pois, o coro propicia conjugar esforços por meio da unicidade.

Pode-se dizer que o coro ajuda a minimizar o estresse, estimular a criatividade, o espírito de equipe e incentiva novos talentos, além de desempenhar um papel social. Nesta assertiva, o coral prepara repertórios para apresentações diversas, integrando o TCE/MS e seus colaboradores com os mais diversos setores da sociedade, possibilitando compartilhar seus conhecimentos musicais.

Assim, o TCE/MS oferece aos seus colaboradores um lugar democrático que possibilita desenvolver suas competências e potencialidades musicais.

O coral do TCE/MS não se limita apenas em desenvolver nos participantes conhecimentos teóricos e práticos do fazer musical, estende-se para o aprendizado da vida fortalecendo as relações interpessoais, espírito de equipe, tornando-se uma excelente ferramenta de integração social.

### **5. TCE & FAMÍLIA**

Tem como finalidade desenvolver ações que fortalecem o elo afetivo família-trabalho no TCE/MS. Dando continuidade as ações que privilegiaram datas importantes em 2023, o intuito é aproximar a família ao 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 desenvolve em suas diretrizes o subprojeto **TCE na Medida**, cujo objetivo é 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.

E, para dar continuidade ao **TCE na Medida**, desenvolveu-se um eixo temático intitulado **“Ciclo de Palestras - A Jornada para sua melhor versão”**, na modalidade EAD, que será apresentado no primeiro semestre deste biênio, com temas voltados à saúde e às atividades que promovam uma vida melhor aos colaboradores, pois, o equilíbrio da saúde física, mental e social é fundamental para garantir o bem-estar, elevar a autoestima e consequentemente ter um ambiente de trabalho saudável.

O projeto amplia-se com parcerias com profissionais da área da saúde (Nutricionistas, Endocrinologistas, Nutrólogos), com o intuito de buscar descontos em mensalidades e consultas, incentivando ainda mais os hábitos saudáveis e mudanças no estilo de vida dos colaboradores.

Propõe-se também parceria com uma plataforma que conecta pessoas a academias, profissionais e serviços, sem criar vínculo, permitindo liberdade e mobilidade por meio da oferta de diversas opções de atividades físicas.

Na esteira do desenvolvimento de hábitos saudáveis, o **TCE na Medida** promoverá grupos de caminhada e corrida, com treinos elaborados por profissionais adequados, com o objetivo de aprimorar performances e diminuir o risco de lesões.

O **Desafio** promoverá, ainda, campanhas para a alimentação saudável, pois, os maus hábitos alimentares impactam diretamente a saúde dos indivíduos, e pode causar graves disfunções orgânicas.

Nesta perceptiva, a alimentação tem efeitos sobre o humor, a saúde do intestino, entre outros. Assim, 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 mobílias inadequadas, somados a movimentos repetitivos resultam na alta prevalência das condições citadas, além de alto índices de lombalgia e cervicálgia 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 herniação 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. A promoção e prevenção da saúde, possibilitadas pela prática, tornam-se 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. VENCENDO O TABAGISMO**

O programa “Vencendo o Tabagismo” tem como objetivo alertar os colaboradores sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo com a finalidade de reduzir o consumo de derivados do tabaco.

O programa segue o modelo lógico de oferta de ações educativas, de comunicação e de atenção à saúde, com auxílio de profissionais devidamente treinados. O programa foi lançado em maio de 2023 e continua passando por aprimoramentos constantes.

## **9. ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA JOVEM APRENDIZ**

Este projeto desenvolve ações contínuas preparando adolescentes – menores aprendizes do TCE/MS para o mercado de trabalho, apresentando-lhes noções básicas de comportamento e desenvolvimento de habilidades referentes ao trabalho; atividades com leituras e sínteses de artigos ou de pesquisa acerca da escolha profissional; criação de debates que possibilitem ampliar seus conhecimentos, bem como aplicação de teste vocacional e da Escala De Aconselhamento Profissional (EAP), entre outros.

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.

## **10. APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL EM ORATÓRIA E COMUNICAÇÃO**

Esta ação visa apresentar para os colaboradores as principais técnicas de oratória e comunicação que permitirão impactar a longo prazo o desenvolvimento profissional e pessoal, com destaque na importância do contato visual, modulação de voz, postura, persuasão, organização das ideias e como mantê-los, com atenção focado, refletindo sobre as expressões corporais e inclusive faciais que falam e transmitem tanto quanto as palavras, com naturalidade, segurança e clareza.

## **11. DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PARA LIDERANÇAS**

Este projeto objetiva desenvolver competências para lideranças de forma a aprimorar o seu desempenho e consequentemente da equipe, elevando o nível de consciência, o controle emocional e ampliando as expectativas para a busca de excelência e ascensão profissional.

O projeto apresentará um cronograma de ações que serão estruturadas em trilhas de aprendizagem com enfoque no desenvolvimento de competências de lideranças voltadas para o setor público.

## **12. OLIMPÍADAS DOS TRIBUNAIS DE CONTAS- DELEGAÇÃO ARARA**

O projeto Delegação Arara do TCE/MS objetiva incentivar os servidores-atletas do TCE-MS, a desenvolver suas habilidades físicas despertando-os para a importância da competitividade saudável.

A participação em olimpíadas desenvolve o espírito de equipe fortalecendo a confiança mútua, a cooperação, a união, o companheirismo e o respeito, pois quem trabalha junto, chega sempre mais longe. O resultado destes esforços é a construção de um ambiente de trabalho agradável com profissionais cada vez mais motivados.

Em outubro de 2023 a delegação representou o TCE/MS e trouxe 12 medalhas (sete de ouro, quatro de pratas e uma de bronze), conquistadas nas Olimpíadas dos Tribunais de Contas (OTC Pantanal 2023), realizada em Cuiabá-Mato Grosso.

O TCE dará continuidade ao projeto em 2024, e as Olimpíadas dos Tribunais de Contas do Brasil acontecerá em Palmas - TO, com previsão para o mês de setembro.

Quanto as seletivas a previsão é para março de 2024, nas modalidades que apresentarem um número de inscritos que supere o permitido pela OTC, haverá seletiva para cada modalidade.

### **13. CAMPANHAS**

#### **EXAMES PERIÓDICOS**

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

Para que a saúde física e mental dos colaboradores continue a ser promovida e protegida, a Corte de Contas dará seguimento a realização dos exames, de acordo com as exigências e o cronograma do e-Social. Os serviços são prestados por empresa especializada em Segurança e Saúde do Trabalho, na própria sede do tribunal.

#### **JANEIRO BRANCO**

A campanha “Sua mente é seu maior jardim”, em alusão ao Janeiro Branco, visa promover a reflexão e a renovação de ações e pensamentos com o ano que se inicia, com foco no bem-estar mental.

Este tema contribui para dar visibilidade ao contexto e cuidado com a saúde mental porque potencializa o acolhimento por parte dos gestores, dos profissionais de saúde, redes de apoio, familiares e da comunidade em que os colaboradores estão inseridos.

Assim, o principal eixo da campanha é alertar para os cuidados com a saúde mental e prevenção de doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico.

#### **FEVEREIRO LARANJA**

Fevereiro Laranja tem como objetivo a conscientização sobre a leucemia e a importância da doação de medula óssea. 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.

Nesse contexto, a campanha tem como foco principal disseminar informações acerca da leucemia e da importância da doação de medula óssea. Como forma de incentivar a doação, o Tribunal de Contas bonificará os colaboradores que se cadastrarem como doadores no Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (REDOME) com um dia de folga, podendo este ser escolhido em qualquer data durante o ano.

#### **MARÇO - DIA INTERNACIONAL DA MULHER**

A realização desta campanha visa, principalmente, homenagear as mulheres, destacando sua importância na sociedade como um todo, além de promover o empoderamento e a autoestima delas.

Abordar o empoderamento das mulheres e a sua luta é importante para dar ênfase às pautas femininas e reconhecer o valor das mulheres na construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

O Tribunal de Contas contempla essa temática anualmente, no mês de março, dando luz à liderança feminina e ao papel das mulheres na estrutura da sociedade, por meio de eventos que tratam, também, sobre autocuidado e realização profissional.

## ABRIL

### ABRIL AZUL

O mês de abril foi estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o mês de conscientização em relação ao autismo. A criação de uma campanha que leve informações aos servidores e à população visa sensibilizar estas sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA), fortalecendo o acesso à informação e ampliando os espaços de fala, reduzindo o preconceito contra pessoas autistas e seus familiares.

### CAMPANHA ANUAL DE VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

O objetivo da vacinação é prevenir complicações decorrentes do vírus Influenza, diminuir óbitos e a pressão sobre o sistema de saúde. É importante que os servidores estejam protegidos contra as doenças respiratórias, visto que essas são facilmente transmitidas de indivíduo para indivíduo.

A imunização em massa reduz significativamente o número de casos e internações, e deve ser realizada anualmente, pois as CEPAS mudam ao decorrer do tempo.

A vacinação dos colaboradores é, portanto, objeto de grande importância, sendo realizada em um “dia D”, previamente agendado, com a participação de uma equipe treinada e especializada na sede da instituição.

## MAIO

### MAIO AMARELO:

Prevenção contra os acidentes de trânsito A Campanha Maio Amarelo é voltada para a conscientização da sociedade em relação ao alto índice de mortes e feridos em acidentes de trânsito em todo o mundo. A escolha do mês de maio foi motivada pela proposta da ONU, quando esta decretou a Década de Ação para Segurança no Trânsito, no dia 11 de maio de 2011.

Promover mais segurança no trânsito é também investir na qualidade de vida das pessoas. Debater o cuidado no trânsito é uma questão coletiva, por isso a importância de investir na conscientização, formando multiplicadores do bem para juntos salvarmos vidas.

### CAMPANHA CONTRA AS IST

A campanha visa mobilizar os colaboradores na luta contra o vírus HIV, a Aids e outras IST (infecções sexualmente transmissíveis). As IST são doenças causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos, transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual sem o uso de preservativo masculino ou feminino, com uma pessoa que esteja infectada.

Com o tema “Fique Sabendo”, o intuito da campanha é chamar a atenção para a prevenção, diagnóstico e tratamento dessas doenças. A realização de atividades educativas acerca das IST, além da promoção da

testagem rápida – na sede da instituição -, é de grande importância, visto que o diagnóstico precoce evita o desenvolvimento de sintomas graves e corta a cadeia de transmissão.

## **JUNHO VERMELHO**

O dia 14 de junho é o dia Mundial do Doador de Sangue. Por isso, o mês de junho foi destacado para conscientizar e incentivar os servidores sobre a importância de ser um doador. Uma única doação é capaz de salvar até quatro vidas.

Durante o ano de 2023 o Tribunal de Contas foi o órgão com maior número de doadores dentre as instituições participantes de uma campanha de doação de sangue desenvolvida pela Secretaria de Estado de Fazenda de Mato Grosso do Sul (SEFAZ/MS).

Nesse sentido, a fim de perpetuar essa prática solidária entre os colaboradores, o mês de junho fica designado como o mês referência para a realização da campanha da Corte, com o apoio do projeto “Doe o melhor de você. Doe vida”, desenvolvido pela SEFAZ/MS.

Os colaboradores que doam sangue durante a realização da campanha – que é realizada na sede do tribunal - são bonificados com um dia de folga, podendo esse ser escolhido em qualquer data durante o ano.

## **AGOSTO**

### **AGOSTO LILÁS**

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, completa 18 anos no dia 07 de agosto de 2024. Ela é considerada pela ONU como uma das três legislações mais avançadas no mundo sobre o tema.

Essa violência é uma violação de 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.

Assim, a fim de dar luz à temática, a campanha pretende abordar a importância de se denunciar episódios de violência contra a mulher, bem como os impactos causados pela violência na vida da vítima.

### **AGOSTO DOURADO: Conscientização Sobre o Aleitamento Materno**

O mês do aleitamento materno é um período de conscientização e esclarecimento sobre a importância do leite materno para o desenvolvimento das crianças até dois anos e exclusivo até os seis meses de vida. Durante o mês do aleitamento materno é vital promover a importância do leite da mãe que traz diversos benefícios aos pequenos e suas mães.

Além de fortalecer o vínculo entre eles, o aleitamento materno tem repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional. A amamentação também oferece diversos benefícios à mulher, como reduzir os riscos de hemorragia no pós-parto e diminuir as chances de desenvolver câncer de mama, ovários e colo do útero no futuro.

### **SETEMBRO AMARELO: COMBATE AO SUICÍDIO**

O suicídio no Brasil 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, principalmente no âmbito laboral, visto que o maior número de afastamentos de colaboradores se dá por conta de transtornos mentais, como a depressão.

Esta campanha conta com diversas atividades que levantam a conscientização acerca deste problema, tendo como foco principal os transtornos mentais (TOC, TAG, depressão, transtorno afetivo bipolar, síndrome de borderline), seus efeitos na saúde humana e tratamentos disponíveis.

Para ampliar esta campanha 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.

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**

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 porque a doença ainda 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) estima que para cada ano do triênio 2020/2022, sejam 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 colaboradoras que descobriram a doença após a campanha realizada nesta Corte de Contas.

Os focos principais das atividades desenvolvidas na campanha é estimular o rastreamento e o diagnóstico precoce, por meio da realização de exames de mamografia e citologia cervical – na sede da instituição -, além de educar sobre formas de prevenção e tratamento.

### **NOVEMBRO AZUL**

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 despertarem para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce de problemas relacionados à próstata.

A disseminação de informações e orientações sobre o tema ocorre anualmente, durante o mês de novembro, contando, ainda, com a disponibilização de uma equipe de saúde para a realização da coleta de exame de PSA, no âmbito da Corte.

## **14. CAMPANHAS SOLIDÁRIAS**

### **CAMPANHA DO AGASALHO**

Mobilizar os colaboradores sobre a importância 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 arrecadação. Organizar a campanha com uma ampla divulgação interna, sensibilizar os colaboradores em seus respectivos setores, escolher uma instituição para entregar o material arrecadado.

### **DIA DAS CRIANÇAS**

Possibilitar que colaboradores tragam seus filhos para o ambiente de trabalho pode ser uma experiência divertida para todos. Com o intuito de aproximar os filhos ao ambiente de trabalho do pai, visa-se uma ação que possibilita que as crianças tenham um dia de experiência no TCE. Nesse dia, os filhos dos colaboradores não apenas conhecerão onde seus pais passam uma parte de seu dia, mas também se divertirão com lanches e atividades lúdicas organizadas por animadores.

### **CAMPANHA NATAL SOLIDÁRIO**

Arrecadação de brinquedos para crianças em situação de vulnerabilidade social.

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 colaboradores, está envolvida 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 bem como os integrantes da comissão especial de elaboração do Programa “Qualidade de Vida – Sua Saúde é da Nossa Conta” designada pela Portaria “P” n.º 296, de 5 de junho de 2023.

É importante considerar que a implementação do PQV é fundamental para um bom desempenho das atividades laborais, e conseqüentemente 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.

**“Sua Saúde é da Nossa Conta”.**

**ELAINE GÓIS DOS SANTOS GIANOTTO**

Diretora da Secretaria de Gestão de Pessoas

**TATIANA BASILE BAZAN**

Gerente de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida

**AUGUSTO ANTONIO PAULISTA NETO**

Gerência de Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida

**ANGELIANA MARTINI GARCIA**  
Presidência

**SERLEY DOS SANTOS E SILVA**  
Escoex