



Programa de Assistência à Saúde do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região
Avenida da Paz, 2076, Centro, Maceió-AL. 57.020-440
CNPJ/MF 07.175.139/0001-15

PROGRAMA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO À SAÚDE

JUSTIFICATIVA

Viver bem é viver com saúde e com qualidade de vida. Quando estamos saudáveis nos sentimos muito mais aptos a realizar as atividades cotidianas e, claro, para nos relacionar de modo proveitoso com nossos entes queridos, fazendo aquilo que mais gostamos. A vida profissional também se torna muito mais produtiva com saúde.

Além da qualidade de vida, outro benefício da saúde preventiva é a possibilidade de viver muito mais e melhor. Com o passar do tempo e surgimento da prevenção de doenças, a população passou a ter uma expectativa de vida consideravelmente maior.

Nesse sentido, ações de promoção e prevenção à saúde são ações importantes para melhorar e manter a qualidade de vida das pessoas, aumentando a disposição e evitando tratamentos mais agressivos no futuro.

Com essas ações é possível diminuir gastos com medicamentos, efeitos colaterais mais fortes, reduzir as chances de doenças decorrentes de complicações e muitos outros benefícios. Com a realização de exames de saúde regulares é possível detectar fatores de riscos ainda nas fases iniciais, o que contribui para a redução de danos futuros.

Outro fator importante é a mudança de hábitos de vida. A prática regular de atividades físicas, abandonando o sedentarismo, uma dieta equilibrada e nutritiva pode evitar, controlar ou possibilitar uma melhor qualidade de vida.

OBJETIVO GERAL

Tornar as pessoas conscientes de seu potencial de saúde ao longo de sua vida através do conhecimento dos agravos a que, voluntariamente ou não, expõem sua saúde a riscos, permitindo torná-las responsáveis pela gestão de sua própria saúde. O estilo de vida de cada um é o fator de influência mais controlável da saúde. A adoção de hábitos de vida saudáveis permite, ao longo do tempo, a manutenção da saúde e a longevidade.



Programa de Assistência à Saúde do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região

Avenida da Paz, 2076, Centro, Maceió-AL. 57.020-440

CNPJ/MF 07.175.139/0001-15

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Elaborar diagnóstico junto aos associados para identificar as patologias mais recorrente, bem como a obtenção de informações relativas aos hábitos e rotinas de prevenção e manutenção de saúde com o fito de subsidiar o planejamento de ação de prevenção e manutenção de saúde;

2- Promover ações sistemáticas e contínuas de comunicação com o escopo de orientar e encorajar os associados a manter rotinas de controle e manutenção da saúde orientadas à obtenção de uma qualidade de vida sem intercorrências indesejáveis, equilibrada e satisfatória;

3- Estabelecer agenda de eventos periódicos para o tratamento específico de situações problema identificadas que requeiram intervenções em nível coletivo;

4- Oportunizar o acompanhamento individual dos associados, por meio de registros de intercorrências e participação em ações promovidas pela PRO-TRT19.

DAS AÇÕES/INICIATIVAS PERMANENTES (SUJEITAS A ELABORAÇÃO DE PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO)

- 1) Diagnóstico permanente: trata-se de processo permanente de coleta de informações sobre os associados visando construir um banco de dados para subsidiar as ações de promoção e prevenção à saúde.
- 2) Comunicação: o desenvolvimento de hábitos, comportamentos e condições de vida saudáveis estão diretamente ligados ao nível de informação, conscientização e motivação dos indivíduos. Nessa seara, a comunicação social surge como ferramenta indispensável para o alcance dos objetivos do projeto. A identificação das mídias mais adequadas aos associados bem como a divulgação/abordagem de temas relacionados ao escopo deste projeto serão objeto sistemático da comunicação.
- 3) Blitz da Saúde: Consiste em estratégia de coleta dados por meio da abordagem direta e proativa dos associados. A cada semestre, equipe multidisciplinar da área de saúde realizará uma série de serviços básicos de saúde, como:



Programa de Assistência à Saúde do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região

Avenida da Paz, 2076, Centro, Maceió-AL. 57.020-440

CNPJ/MF 07.175.139/0001-15

- a) Aferição de pressão arterial;
- b) Testes de glicemia;
- c) Cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC);
- d) Análise da composição corporal;
- e) Orientações nutricionais e médicas;
- f) Aplicação de questionários de estresses, qualidade de vida e memória;

Os dados coletados alimentarão o banco de dados, oportunizando uma análise comparativa para acompanhar a evolução do quadro de saúde dos participantes e assim promover ações específicas para grupos de pessoas com as mesmas doenças que foram identificadas nos exames, entre outras ações.

- 4) Inclusão de aposentados e pensionistas: consiste na realização de ações de inclusão dos aposentados e pensionistas no programa de promoção e prevenção da saúde. Tais ações serão desenvolvidas nos formatos mais adequados possíveis (a partir da análise dos dados sobre os associados que fazem parte desta categoria) de modo a alcançar o maior número possível de participantes.
- 5) Ações dedicadas à saúde mental: estas ações concentrarão atividades exclusivamente voltadas à promoção de uma rotina de práticas que, levem ao bem estar físico e mental dos associados, a exemplo de seções de Yoga, Meditação, Palestras, Ações com educadores físicos e outras abordagens cabíveis.
- 6) Promoção da saúde bucal: consiste na realização de diagnósticos, encaminhamentos e acompanhamento da saúde bucal dos associados que poderão ser levadas a efeito através de parceria com o Setor Odontológico do TRT 19 e com a Uniodonto Maceió, que disponibilizará atendimento odontológico em seu consultório móvel para serviços de orientações de higiene bucal e prevenção de câncer bucal, bem como a disponibilização de profissionais para oferecimento de palestras.
- 7) Ações de apoio ao PCMSO: consiste em estratégia de promoção ao PCMSO com o escopo de incentivar a maior adesão possível às ações nele contidas. Assim, serão desenvolvidas ações de divulgação e incentivo na realização dos exames periódicos por todos magistrados e servidores em atividade, sorteios de brindes para que concluir todas as etapas do programa, entre outras.



Programa de Assistência à Saúde do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região

Avenida da Paz, 2076, Centro, Maceió-AL. 57.020-440

CNPJ/MF 07.175.139/0001-15

DA CONFIDENCIALIDADE

As iniciativas e atividades desenvolvidas neste programa, no que se referir à coleta e armazenamento de dados sobre os associados participantes se dará em estrita observância à Lei 13.853 de 2019 e à Resolução 2217 do Conselho Federal de Medicina de 27 de setembro de 2018.

DA EQUIPE DO PROJETO

Para o desenvolvimento do presente projeto, além do Programa de Assistência à Saúde do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região - PRO-TRT19, imprescindível a participação do Setor de Saúde/SEGESP, da Coordenadoria de Comunicação Social e da Secretaria de Gestão Estratégica.

Oportunamente, também será convidada para participar do projeto a operadora de plano de saúde contratada pela PRO-TRT19, Unimed Maceió.