



**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.