

Gestão de Pessoas

- Saúde do Servidor -

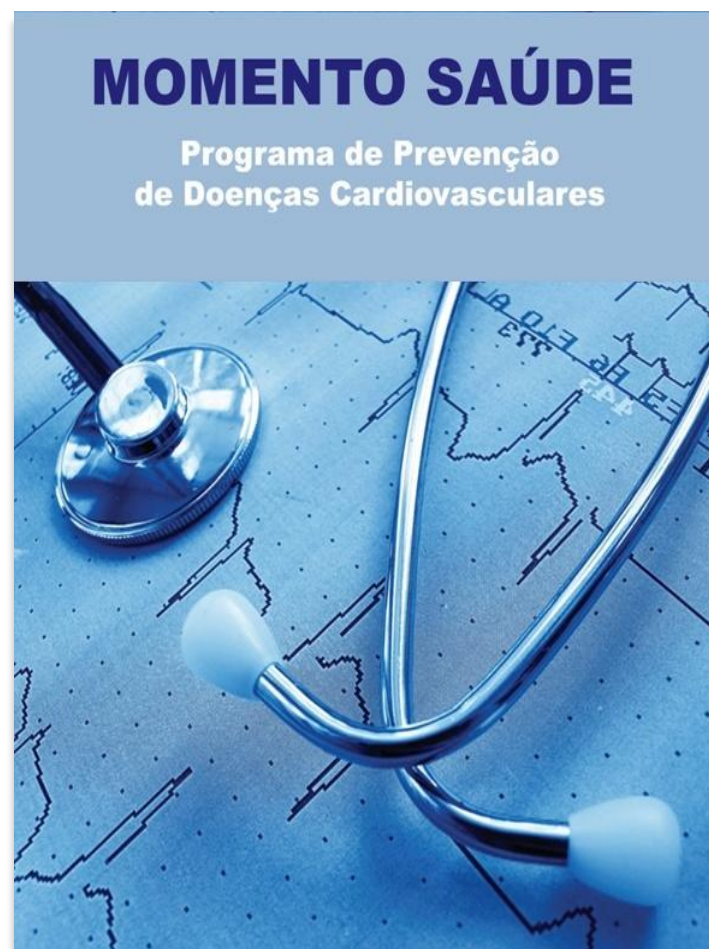
Promoção de Saúde e Bem-Estar

- Desenvolve programas destinados à prevenção de doenças, à promoção de saúde e de qualidade de vida.
- Realiza campanhas, palestras e eventos nas seguintes áreas: medicina, enfermagem, nutrição, psicologia, odontologia, educação física e assistência social.

Momento Saúde

Programa de Prevenção de Doenças Cardiovasculares

Programa com periodicidade mensal, realizado por uma equipe multidisciplinar formada por profissionais de nutrição, enfermagem, cardiologia e educação física, que atua na prevenção das doenças cardiovasculares.



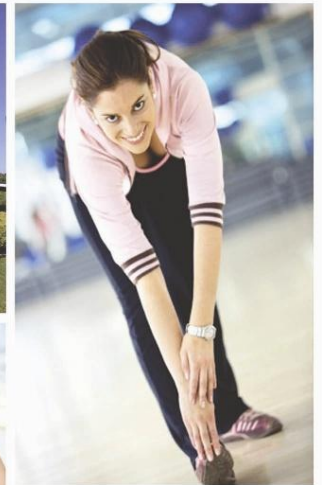
Acompanhe o circuito do Momento Saúde:

- 1) **Enfermagem:** medição de glicemia, pressão arterial e frequência cardíaca.
- 2) **Nutrição:** avaliação antropométrica, Índice de Massa Corporal e de Conicidade e orientações dietéticas.
- 3) **Cardiologia:** avaliação do risco coronariano.
- 4) **Educação Física:** teste de força e flexibilidade e orientações para a prática de atividades físicas.

Ginástica Laboral

Programa que busca contribuir com a promoção de saúde e qualidade vida dos colaboradores do TCU.

Seu objetivo é prevenir a incidência de doenças relacionadas ao trabalho e minimizar os impactos causados, principalmente pela ausência de atividades físicas.





Laboral ZEN

Uma aula de alongamento
e relaxamento que
ajuda a combater
o estresse ocupacional.

TCU

Segedam/Segep/Dsaud/SBE

VII Semana de Saúde do TCU

Caminhos para o bem-estar

- **Objetivo:**
Oferecer informações sobre assuntos diversificados e sobre práticas que estão relacionadas a um estilo de vida saudável.
- **Programação:**
Atividades educativas e informativas em estandes, oficinas e bate-papos.

IV Caminhada contra o sedentarismo

Em 2009, a Caminhada deu início à VII Semana de Saúde do TCU. A atividade física reuniu dezenas de pessoas, entre autoridades, servidores, estagiários, terceirizados e convidados, que caminharam pelas redondezas do Tribunal.



16 de outubro a 12 de novembro de 2009

V Gincana do TCU

Desenvolvendo competências para o trabalho em equipe e a promoção da saúde



Gincana do TCU

Coordenada pela equipe de Ginástica Laboral, tem como objetivo desenvolver a competência pessoal de construção de relacionamentos e de promoção da saúde por meio de atividades esportivas e ligadas à gestão de pessoas, além de brincadeiras e ações de responsabilidade social.



Tá na Mesa

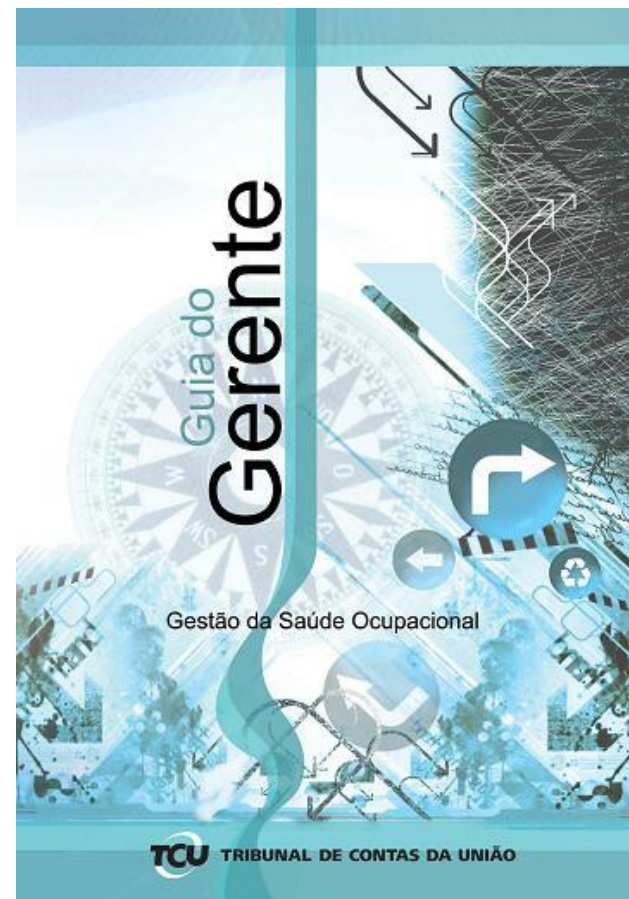
O Tá na Mesa visa à reeducação alimentar, ao aumento de massa muscular e à perda de peso.

O programa tem a duração de dois meses, com encontros semanais para grupos de três a sete pessoas.

A cada encontro, a equipe de nutrição oferece atividades informativas ou interativas, incluindo a aferição de medidas antropométricas e da composição corporal.

Gerente.com

- Voltado a auxiliar os gestores na condução de problemas psicossociais e de saúde dos servidores que impactam a produtividade ou dificultam a convivência com a equipe de trabalho.
- Orienta sobre a adoção de estratégias em parceria com a chefia fim de evitar que tais problemas tornem-se crônicos.



VOCÊ.com



Diálogo e reflexão para o seu bem-estar

Programa onde atuam profissionais especializados, que oferecem orientações para ajudar servidores, seus dependentes e estagiários a refletir sobre alternativas que podem contribuir para o equilíbrio biopsicossocial.

Foco do VOCÊ.com:

- Dificuldades interpessoais com gerentes e/ou colegas de trabalho que impactam no desempenho e bem-estar do servidor;
- Dificuldades na vida pessoal;
- Abuso de substâncias psicoativas;
- Depressão, ansiedade, angústia, aspectos emocionais ligados à dor crônica;
- Estresse ocupacional;
- Orientações sobre práticas para a promoção do bem-estar psicológico;
- Enfrentamento de perdas;
- Encaminhamento para profissionais de saúde;
- Esclarecimento sobre práticas psicoterápicas;
- Dificuldade de lidar com as finanças pessoais.

Berçário *Pro Mater*

Criado em 2004, o Berçário Pro Mater tem capacidade para atender até 15 crianças, filhos de servidoras e servidores do TCU.



Seu objetivo é incentivar e possibilitar o aleitamento materno durante o primeiro ano do bebê, oferecer aos pais a oportunidade de maior interação com seus filhos, estreitar os laços entre pais e filhos e promover o desenvolvimento saudável das crianças.

Manutenção do Berçário *Pro Mater*

As despesas do Berçário *Pro Mater* são custeadas, essencialmente, pelo auxílio pré-escolar, do qual o servidor abre mão no ato da matrícula e ingresso do bebê. A mãe fornece todo o material de higiene pessoal, além de doar brinquedos pedagógicos para uso coletivo.





Gestar

Pro Mater

Conjunto de ações voltadas para acompanhar, apoiar e esclarecer dúvidas relacionadas à gestação, à maternidade, à paternidade e ao desenvolvimento infantil.

Palestras: Espaço dedicado à apresentação de temas relacionados à gestação e suas diferentes fases, à maternidade, à paternidade e ao desenvolvimento infantil.

Grupo de Gestantes: Espaço dedicado à troca de experiências, à discussão dos temas apresentados nas palestras e ao esclarecimento de dúvidas sobre o Berçário do TCU.

Restaurante

A empresa Naturetto é a contratada para prestar serviços no restaurante e na lanchonete do TCU. A Diretoria de Saúde, através da equipe de nutrição, acompanha as atividades do restaurante.

Horário de funcionamento:
8h30 às 18h30



Ambulatório de Saúde

- Responsável pelos atendimentos médicos, odontológicos, nutricionais e de enfermagem e pela coordenação do dispensário de medicamentos.
- **Consultas eletivas** - especialidades oferecidas: clínica médica, cardiologia, ortopedia, pediatria e nutrição.
- **Pronto-atendimento** - Atendimentos prestados em casos de urgência/emergência e oferecidos nas modalidades médica, odontológica e psicossocial. É realizado pelo profissional de saúde disponível no momento da solicitação, não sendo possível escolher um profissional específico.

Perícia em Saúde

- A perícia pode ser singular ou por Junta Médica Oficial;
- Trata da concessão e do acompanhamento das licenças.

Modalidades básicas:

- Licença para tratamento da própria saúde;
- Licença para acompanhar tratamento de pessoa da família.

Saúde Ocupacional

- Responsável pelo Exame Periódico de Saúde, pelo mapeamento institucional de doenças e pela avaliação dos postos de trabalho.
- Primeiro EPS do futuro servidor: exame admissional

Exame Periódico de Saúde



EPS
Exame Periódico de Saúde

Qualidade de vida dos servidores do TCU:
nosso **maior patrimônio**

É o recurso estratégico de gestão de saúde realizado de forma contínua e sistemática, com o objetivo de:

- Diagnosticar precocemente as doenças tratáveis;
- Controlar os fatores de risco;
- Acompanhar os níveis de saúde e de adoecimento dos servidores ativos do TCU;
- Aumentar a eficiência dos programas de promoção, proteção e recuperação da saúde, proporcionando bem-estar físico, psíquico e social.

Exame de saúde admissional

Requisitos e procedimentos:

- Durante o curso de formação, todos os participantes serão cadastrados no sistema GSWeb (Gerenciamento de Saúde) e receberão *login* e senha;
- Receberão a requisição para realização de exames laboratoriais e ECG;
- Receberão também a convocação para a realização dos exames presenciais, com data e hora definidos;
- Acessarão no Portal TCU o *link* Exame Periódico;
- Preencherão os questionários prévios à consulta presencial;
- Comparecerão às consultas na data determinada, de posse dos resultados de exames.

Questionários prévios – protocolos:

- Risco Coronariano
- Nível de Estresse
- Avaliação Nutricional
- Pontos de Dor
- Nível de Depressão
- Distúrbios do Sono
- Alcoolismo
- Condicionamento Físico
- Dependência à Nicotina
- Saúde da Mulher e do Homem

Inscrição no Cadastro de Saúde do TCU

- CAS – Central de Atendimento ao Servidor

Os inscritos:

- passam a usufruir do Ambulatório de Saúde;
- têm direito ao ressarcimento parcial de despesas com mensalidades de planos de saúde.

PRÓ-TCU: Programa de assistência à saúde dos servidores do TCU

- Associação que faz a intermediação para contratar planos de saúde em condições especiais para os servidores do TCU
- Planos de saúde (Unimed/Amil)
- Plano odontológico (Interodonto)
- Ligar ramal 7267 para agendamento
- Informações serão recebidas por e-mail

Obrigado!

