

## Plano de Ação nº 01/2021

### Nome do plano de ação: Atenção à Saúde e Prevenção de Doenças

<b>I. Objetivo do plano de ação;</b>	Estimular e esclarecer os servidores a dedicaram tempo para atenção e cuidado da própria saúde; promover a qualidade de vida no trabalho.  <u>Meta 10 CNJ</u> – promover ações com vistas a reduzir a incidência de casos de uma das cinco doenças mais frequentes nos exames periódicos de saúde ou de uma das cinco maiores causas de absenteísmo no ano anterior.
<b>II. Metas quantificadas a serem alcançadas para cada indicador;</b>	Indicador: participação dos servidores (quantidade de servidores que participam/total de servidores) x 100 – apuração anual Meta 1: atingir pelo menos 60% dos servidores com a disponibilidade de conteúdo virtual Meta 10 CNJ – cálculo conforme glossário.
<b>III. Detalhamento de implementação das ações;</b>	Planejamento do evento junto aos setores/parceiros envolvidos, divulgação para os servidores, levantamento dos quantitativos de participantes, emissão de relatório.
<b>IV. Unidades e áreas envolvidas;</b>	Seção de Atenção à Saúde, CODES, SECGP, Seção de Design Visual (para confecção de arte para divulgação), Produção Jornalística (divulgação)
<b>V. Cronograma de implementação: Março a Novembro 2021</b>	

Atividade	Responsável	Ínicio	Fim	Status	Observação
<b>1. Vacina contra a gripe</b>	Saúde	01/04/21	31/05/21	C	Com reembolso de valores, - <i>vacinação de servidores e dependentes na sede em Curitiba em 08/04/2021, modalidade drive-thru.</i>
<b>2. Conversa Digital (Unimed):</b>	Saúde	01/03/21	30/11/21	C	Conversas virtuais, realizadas pela operadora do plano de saúde, realizada em dia específica da semana, mediante solicitação do TRE/PR. - Finalidade – Educação em saúde
<b>Cronograma:</b>					
<b>Março:</b> Tema: Qual é a importância da vacinação	Saúde	11/03/21	11/03/21	C	Plataforma online
<b>Abri</b> l: Uso consciente do plano: quando devo ir ao pronto socorro	Saúde	15/04/21	15/04/21	C	Plataforma online
<b>Maio:</b> Câncer: Diagnóstico precoce faz a diferença	Saúde	26/05/21	26/05/21	C	Plataforma online
<b>Junho:</b> Doenças crônicas – como reforçar o cuidado	Saúde	29/06/21	29/06/21	C	Plataforma online
<b>Julho:</b> Hábitos de vida para longevidade saudável	Saúde	27/07/21	27/07/21	C	Plataforma online
<b>Agosto:</b> Disciplina: o segredo da atividade física	Saúde	31/08/21	31/08/21	C	Plataforma online
<b>Setembro:</b> Saúde Emocional – prevenção ao suicídio	Saúde	22/09/21	22/09/21	C	Plataforma online
<b>Outubro:</b> Saúde da Mulher – quais os principais cuidados	Saúde	01/10/21	31/10/21	NI	<i>Não realizado</i>
<b>Novembro:</b> Saúde do Homem – é hora de olhar para si	Saúde	23/11/21	23/11/21	C	Plataforma online
<b>3. Webinar em saúde (Unimed):</b>	Saúde	01/03/21	31/10/21	C	Parceria com Unimed. Palestras virtuais. 4 encontros ao longo do ano
- Jornada diária: como encontrar um tempo para si	Saúde	01/03/21	01/03/21	C	Plataforma online
- Saúde Mental nos tempos digitais	Saúde	03/05/21	03/05/21	C	Plataforma online
- Doação de Medula Óssea	Saúde/CCS	13/09/21	13/09/21	C	Celebração ao dia mundial de

					doação de medula óssea (19/09)
- Infância e adolescência: como contribuir positivamente com cada fase	Saúde	04/10/21	04/10/21	C	Plataforma online
<b>4. Outubro Rosa</b>	Saúde	18/10/21	18/10/21	C	Palestra online com o tema “Outubro Rosa: a importância do autocuidado”. Palestrante: Vera Lucia Mattos. Horário: 16h às 17h30. Válido para Adicional de Qualificação.
<b>5. Exames Periódicos</b>	Saúde	01/03/21	30/11/21	C	Capital e interior – Contratação empresa. Suspensão do edital de licitação para ampliar pesquisa de mercado. <b>Solicitado o cancelamento do pregão em razão da necessidade de adequação do objeto e alteração no eSocial.</b>
<b>6. Publicações quinzenais intranet</b>	Saúde	01/02/21	10/12/21	C	Material para educação em saúde, atividade física e prevenção de doenças
- Vacinação contra a covid-19		22/01/21	22/01/21	C	Intranet
- 12 Dicas para iniciar uma atividade física		25/01/21	25/01/21	C	E-mail
- Como anda sua saúde emocional?		13/05/21	13/05/21	C	Intranet
- Dicas para cuidar da saúde no inverno		11/06/21	11/06/21	C	Intranet
- Longevidade saudável		06/07/21	06/07/21	C	Intranet
- Exames preventivos para homens e mulheres		27/07/21	27/07/21	C	Intranet
- Dicas rápidas e eficazes de ergonomia		25/08/21	25/08/21	C	E-mail com links
- Programa de Meditação e Ginástica Laboral TSE		03/09/21	03/09/21	C	Intranet e e-mail
- Trabalho presencial – orientações em saúde (covid-19)		20/09/21	20/09/21	C	Intranet e e-mail
- Setembro amarelo - a história da escolha da cor		28/09/21	28/09/21	C	Intranet
- Outubro Rosa – prevenção, cuidado e solidariedade		01/10/21	01/10/21	C	E-mail
- Novembro azul – saúde do homem		08/11/21	08/11/21	C	Intranet e e-mail
<b>7. Portal da Saúde – intranet –</b>	Saúde/CODES/TI	01/03/21	28/10/21	C	Lançamento do Portal da Saúde no dia 28/10/2021, com link de acesso na página inicial da

criação de portal/acesso na intranet para temas específicos da área de saúde e do Comitê de Saúde do TRE/PR					intranet. (PAD 13835/2020)
<b>8. Contratação psicólogo – para atendimento no Tribunal (organizacional e clínico)</b>	Saúde/CODES	01/02/21	30/09/21	C	<b>Profissional contratado com início das atividades em 01/10/2021.</b> (PAD 15399/2020).
<b>9. Ginástica Laboral</b>	Saúde	01/03/21	30/04/21	C	<b>Adesão ao Programa de Meditação e Ginástica Laboral do TSE. Aulas online, segunda a sexta das 17h às 17h15</b>
<b>10. Grupo de Conversa: Saúde Emocional</b> (grupos reduzidos) para promover canal de comunicação entre os servidores. Não é terapia, mas sim roda de conversa.	Comitê de Saúde/Voluntários	16/03/21	30/11/21	C	Encontros quinzenais, on-line, utilizando a ferramenta Zoom. Dois grupos, duração de 1h cada encontro, um iniciando às 16 e o outro às 17h. Total de 15 inscritos até o momento.
Encontro 1		16/03/21	16/03/21	C	
Encontro 2		06/04/21	06/04/21	C	<i>Adiado do dia 30/03 para esta data, devido à Portaria 167/2021 que antecipou feriados</i>
Encontro 3		20/04/21	20/04/21	C	<i>Reunião dos dois grupos, das 17h às 18h30. Deliberou-se pela junção dos dois grupos.</i>
Encontro 4		04/05/21	04/05/21	C	<i>Reunião das 17h às 18h30. Tema “O que a pandemia impactou nas suas relações de família?”</i>
Encontro 5		18/05/21	18/05/21	C	<i>Tema “Ansiedade e sofrimento antecipado. Como perceber e evitar?”</i>
Encontro 6		01/06/21	01/06/21	C	<i>Tema “Internet e Depressão”</i>
Encontro 7		15/06/21	15/06/21	C	<i>Tema: “Crenças limitantes”.</i>
Encontro 8		29/06/21	29/06/21	C	<i>Tema: “Procrastinação”.</i>
Encontro 9		10/08/21	10/08/21	C	<i>Tema: “Rejeição”</i>
Encontro 10		31/08/21	31/08/21	C	<i>Tema: “Reações instintivas”</i>

Encontro 11		14/09/21	14/09/21	C	Tema: “A coragem de ser imperfeito”.
Encontro 12		28/09/21	28/09/21	C	Tema: “Solidão e solitude”.
Encontro 13		19/10/21	19/10/21	C	Tema: “Alimentação e saúde emocional”.
Encontro 14		09/11/21	09/11/21	C	Tema: “A importância da psicoterapia”.
Encontro 15		23/11/21	23/11/21	C	Tema: “Autoconfiança”.
Encontro 16		14/12/21	14/12/21	C	Tema: “Mindfulness”.
<b>11. Escrita Curativa – Roda de Conversa</b>	Comitê de Saúde/Voluntários	14/07/21	14/07/21	C	Roda de Conversa com a jornalista Taciana Collet sobre o a influência da escrita nos processos de cura. Proposta aos servidores de produzirem suas escritas com o tema “Escrita Curativa em tempos de pandemia”.
<b>12. Escrita Curativa - Divulgação dos textos produzidos por servidoras. Tema: “Escrita Curativa em tempos de pandemia”</b>	Comitê de Saúde/Voluntários	01/09/21	07/10/21	C	Publicação na intranet do TRE/PR dos textos no mês de setembro em alusão ao setembro amarelo.
<b>VI. Previsão de recursos financeiros, humanos, instrumentais, entre outros.</b>	Contratações novas: psicólogo e exames periódicos; parceria com a operadora do plano de saúde; parceria com laboratório de vacinação em Curitiba, parceria com clínica de psicologia, servidores da Seção de Atenção à Saúde.				
	Apoio: Comitê Gestor Local de Atenção Integral à Saúde, Unimed – operadora plano de saúde TRE/PR; Programa de Qualidade de Vida no Trabalho - PQVT				

\* Status: Concluído “C”; Em andamento “EA”; Atrasado “A”; Não iniciado “NI”.