

1. Documento: 20026-2015-3

1.1. Dados do Protocolo

Número: 20026/2015

Situação: Ativo

Tipo Documento: Comunicação Interna - CI

Assunto: Planejamento estratégico - Metas

Unidade Protocoladora: SES - Secretaria de Saude

Data de Entrada: 10/07/2015

Localização Atual: EPRO - Escritorio de Projetos

Cadastrado pelo usuário: RAQUELAF

Data de Inclusão: 10/07/2015 19:04

Descrição: envia TAP dos projetos da Secretaria de Saúde: PJe com Saúde; Saúde em Movimento; Saudavelmente e Clínica do Trabalho.

1.2. Dados do Documento

Número: 20026-2015-3

Nome: TAP Saúde em movimento.pdf

Incluído Por: Secretaria de Saude

Cadastrado pelo Usuário: RAQUELAF

Data de Inclusão: 10/07/2015 18:22

Descrição: TAP Saúde em Movimento

1.3. Assinaturas no documento

Assinador	Tipo	Data
Raquel Aguiar Ferreira	Login e Senha	10/07/2015 18:22

Documento Gerado em 10/07/2015 19:05:43

As informações acima não garantem, por si, a validade da assinatura e a integridade do conteúdo dos documentos aqui relacionados. Para tanto, acesse a opção de Validação de Documentos no sistema e-PAD.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO
Secretaria de Gestão Estratégica
Escritório de Projetos

TERMO DE ABERTURA DE PROJETO ESTRATÉGICO

Nome do Projeto: *Projeto Saúde em Movimento*

Controle de Versões

Autor da Solicitação: *Secretaria de Saúde*

Email: *ses@trt3.jus.br*

Ramal: *3238-7886*

Versão	Data	Notas da Revisão

SITUAÇÃO ATUAL E JUSTIFICATIVA

O cotidiano típico das unidades de trabalho do TRT, com atividades com características sedentárias e que implicam em rigidez postural e repetição de movimentos, pode colaborar com o surgimento de vários problemas de saúde. Fato é que os distúrbios osteo-musculares foram responsáveis pelo afastamento de 12 magistrados e 209 servidores entre janeiro e setembro de 2014, totalizando 6310 dias de ausência ao trabalho, figurando como a segunda causa de licenças médicas neste Regional.

O índice de sedentarismo no TRT 3ª Região medido pelo exame periódico de 2014 foi de 18,7%, número maior que o encontrado para a população brasileira (16,2%). Ademais, 33,9% relataram praticar atividade física de forma insuficiente, totalizando 52,6% de prevalência de inatividade física.

A prática de atividade física ajuda a diminuir e controlar o peso; diminui o risco de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade; melhora os níveis de colesterol sanguíneo; aumenta a resistência muscular; traz bem-estar mental e ajuda a tratar a depressão; alivia o estresse e a ansiedade; entre outros benefícios.

Uma das estratégias das organizações para promover a saúde dos funcionários e evitar afastamentos é promover a Ginástica Laboral durante alguns minutos ao longo do expediente. Estudos demonstram que entre os benefícios da ginástica laboral estão:

- a) Prevenir doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho;
- b) Promover a saúde dos participantes;
- c) Conscientização da necessidade de exercícios físicos;
- d) Reduzir índices de estresse e fadiga;
- e) Proporcionar maior integração entre os servidores;
- f) Promover o combate e prevenção do sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade, etc;
- g) Melhorar a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura;



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO
Secretaria de Gestão Estratégica
Escritório de Projetos

TERMO DE ABERTURA DE PROJETO ESTRATÉGICO

Nome do Projeto: *Projeto Saúde em Movimento*

- h) Promover a sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho;
- i) Melhorar a auto-estima e a auto-imagem;
- j) Combater as tensões emocionais;
- k) Melhorar a atenção e concentração nas atividades desempenhadas;
- l) Favorecer o relacionamento social e trabalho em equipe;
- m) Reduzir os gastos com afastamento e substituição de pessoal;
- n) Diminuir afastamentos médicos, acidentes e lesões;
- o) Melhor a imagem da instituição interna e externamente.

Outra estratégia possível é a promoção da atividade física e/ou atividades de reabilitação por meio dos planos de saúde oferecidos nas organizações. Como exemplo destas atividades temos o método Pilates. Os artigos científicos comprovam que o método Pilates pode ser utilizado na reabilitação em diferentes populações e também com diferentes finalidades, entre elas tratamento da lombalgia, correção postural, ganho de massa óssea, e de força no período pós-operatório; sendo também indicado como atividade física preventiva de adoecimentos osteo-musculares.

OBJETIVO DO PROJETO

- **Levar a prática sistemática da Ginástica Laboral às unidades, contribuindo para diminuir o índice de sedentarismo no âmbito deste Regional e prevenindo, dessa forma, o adoecimento osteomuscular.**
- **Oferecer o método Pilates através do Plano de Saúde do TRT**

ESCOPO DO PROJETO E REQUISITOS DE ACEITE

Ginástica Laboral

Resultado final – o projeto deverá implementar a Ginástica Laboral nas Unidades de Primeira Instância e em outras com risco ergonômico a serem definidas pela Secretaria de Saúde.

Entrega 1 – Definição das especificações do serviço de Ginástica Laboral a ser prestado, seguido de levantamento de orçamentos no mercado.

Entrega 2 – Construção do Termo de Referência para projeto piloto.

Entrega 3 – Contratação por procedimento licitatório de empresa terceirizada para executar projeto piloto na região do Triângulo Mineiro.

Entrega 4 – Levantamento de orçamentos no mercado para extensão do programa a todas as Unidades de Primeira Instância e em outras com risco ergonômico a serem definidas pela Secretaria de Saúde.

Entrega 5 – Construção do Termo de Referência para extensão do programa.

Entrega 6 - Solicitação de abertura de procedimento licitatório de empresa terceirizada para extensão do projeto em todo o âmbito deste Tribunal.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO
Secretaria de Gestão Estratégica
Escritório de Projetos

TERMO DE ABERTURA DE PROJETO ESTRATÉGICO

Nome do Projeto: *Projeto Saúde em Movimento*

Entrega 7 - Contratação por procedimento licitatório de empresa terceirizada para executar o programa de ginástica Laboral em todo o âmbito deste Tribunal.

Pilates

Resultado final – o projeto deverá incluir o método Pilates no rol de procedimentos cobertos pelo Plano de Saúde do TRT.

Entrega 1 – Construção da proposição.

Entrega 2 – Levantamento de estimativa de custo.

Entrega 3 – Promoção para a Administração do Tribunal.

Entrega 4 – Caso aprovado pela Administração, realizar credenciamento das clínicas.

Entrega 5 – Acompanhamento do serviço oferecido pelo plano.

NÃO ESCOPO DO PROJETO

Ginástica Laboral

- Atividades extra-trabalho
- Atendimentos individualizados

Pilates

- **Credenciamento de pessoas físicas**

PREMISSAS

- Contratação de empresas especializadas, com experiência semelhante ao serviço a ser implantado neste Tribunal;
- Participação dos magistrados e servidores nas aulas (Ginástica Laboral);
- Adesão ao Pilates

RESTRICÇÕES

- Orçamento, restringindo o número de aulas.
- Equipe reduzida no projeto, com outras atribuições e projetos além deste.

CRONOGRAMA DE MARCOS

Marco	Previsão de Encerramento
Definição das especificações do serviço de Ginástica Laboral a ser prestado, seguido de levantamento de orçamentos no	05/2015



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO
Secretaria de Gestão Estratégica
Escritório de Projetos

TERMO DE ABERTURA DE PROJETO ESTRATÉGICO

Nome do Projeto: *Projeto Saúde em Movimento*

mercado e construção do Termo de Referência para projeto piloto na região do Triângulo Mineiro.	
Solicitação de abertura de procedimento licitatório de empresa terceirizada para executar projeto piloto na região do Triângulo Mineiro.	07/2015
Contratação por procedimento licitatório de empresa terceirizada para executar projeto piloto na região do Triângulo Mineiro.	12/2015
Implementação do serviço nas unidades previstas.	02/2016
Levantamento de orçamentos no mercado para extensão do programa a todas as Unidades de Primeira Instância e em outras com risco ergonômico a serem definidas pela Secretaria de Saúde.	07/2016
Construção do Termo de Referência para extensão do programa.	07/2016
Solicitação de abertura de procedimento licitatório de empresa terceirizada para extensão do projeto em todo o âmbito deste Tribunal.	08/2016
Contratação por procedimento licitatório de empresa terceirizada para executar o programa de ginástica Laboral em todo o âmbito deste Tribunal.	02/2017

Marco	Previsão de Encerramento
Estudo de aplicabilidade e construção de proposição de inclusão do Pilates no plano de saúde do TRT	06/2016
Levantamento de estimativa de custo.	08/2016
Promoção para a Administração do Tribunal.	09/2016
Credenciamento.	12/2016

PARTES INTERESSADAS

Nome	Instituição setor	ou	Função no projeto	Contato (email/telefone)
-------------	--------------------------	-----------	--------------------------	---------------------------------



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 3ª REGIÃO
Secretaria de Gestão Estratégica
Escritório de Projetos

TERMO DE ABERTURA DE PROJETO ESTRATÉGICO

Nome do Projeto: *Projeto Saúde em Movimento*

Magistrados e servidores	Todos	Usuários finais	--
Fernanda Fonseca	SSOC	Gerente	ffonseca@trt3.jus.br

ORÇAMENTO

Item de despesa	Custo estimado (R\$)	Há previsão orçamentária ?
Empresa especializada para aplicar aulas de Ginástica Laboral	Em levantamento	--
Aulas de Pilates	Em levantamento	--

Nota: Este documento deve ser assinado digitalmente pelo Gerente do Projeto e enviado via *e-pad* para a o Escritório de Projetos. Não é necessário o envio no formato impresso.

Aprovações

Função	Nome	Assinatura	Data
Gerente de Projeto			
Patrocinador			
Escritório de Projetos			