

# NÚCLEO DE QUALIDADE DE VIDA

- ▶ Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador - DMEST
- ▶ Divisão Psicossocial e Promoção à Saúde - DIPSA
- ▶ Subsecretaria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas
- ▶ Secretaria de Planejamento, Governança e Gestão - SPGG

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR -  
DMEST

# POLÍTICA DE DESENVOLVIMENTO DE GESTÃO DE PESSOAS

DECRETO 56.436/2022

## OBJETIVO

Promover qualidade de vida para os agentes  
públicos

## Seção VI

### Qualidade de Vida

Art. 33. O pilar Qualidade de Vida tem como pressuposto o conjunto de ações voltadas à construção de uma organização do trabalho que promova o bem estar físico e mental dos agentes públicos, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas de trabalho, refletindo em qualidade nas atividades laborais e nas relações interpessoais.

Art. 34. Para subsidiar as ações de qualidade de vida em toda a administração pública estadual, são diretrizes deste pilar:

I - acompanhamento dos principais índices de afastamento por motivo de licença saúde e acidente do trabalho;

II - proporcionar melhores condições de trabalho e cuidados com a saúde de forma preventiva;

III - cuidado com a segurança do trabalho e qualidade de vida dos agentes públicos;

IV - realização de campanhas de prevenção e de promoção à saúde;

V - realizar, por meio do Programa PROSER, o acolhimento (escuta ativa), bem como coordenar e integrar ações voltadas à construção de uma organização do trabalho que promova o bem estar físico e mental dos agentes públicos, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas de trabalho, refletindo em qualidade nas atividades laborais e nas relações interpessoais;

VI - disponibilizar programa de apoio e de preparação para a aposentação; e

VII - otimizar e facilitar o acesso aos serviços públicos pelos agentes públicos.

Parágrafo único. A SUGEP coordenará a execução de programas e de ações que visem à promoção da saúde e melhores condições de trabalho no serviço público estadual, podendo articular, em sintonia com outros órgãos da União, Estados e Municípios.

# Pilar Qualidade de Vida

Bem-estar físico e mental dos agentes  
públicos

Cuidados

Aspecto individual

Relações coletivas de trabalho



# NÚCLEO QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO



**Ind de Afastamentos LTS**

**Ind de acidentes de Trabalho**

**Melhores condições de trabalho**

**Saúde de forma preventiva**

**PROSER, Saúde Mental**

**Programa de aposentação**

**Programa Prev de Acidentes**

*Ações:*

**Ginástica laboral  
Academia do CAFF**

**Jornada de Saúde do Servidor**

**Minuto PROSER**

**Acolhimento**

**Cartilhas, campanhas, capacitações**



## AÇÕES DE PREVENÇÃO AO ADOECIMENTO E PROMOÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

Jornada de Saúde do Servidor (IV Jornada – novembro 2022)

Cartilhas (<https://planejamento.rs.gov.br/promocao-saude>)

Campanhas educativas de promoção à saúde

Acolhimentos Proser/DMEST

Atividades de fortalecimento das equipes de trabalho

Capacitação/palestras

Ações da Executiva do Proser

Ginástica laboral

Academia

Projetos de promoção à saúde mental no ambiente de trabalho

Pesquisas e relatórios quantitativos

# AÇÕES DE SAÚDE



Acolhimento

## Apoio às equipes e Gestão



MINUTO PROSER (L) MAIS SAÚDE PRA VOCÊ

**05/08 • DIA NACIONAL DA SAÚDE**

O que você pode fazer para viver mais e melhor?  
A data tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância de cuidar da saúde, incentivando a adoção de hábitos mais saudáveis e o foco na qualidade de vida. Mas, afinal de contas, por onde começar?

- Alimente-se de forma mais saudável e equilibrada, evitando alimentos industrializados e ultraprocessados
- Mexa-se: com a prática de atividade física você reduz a pressão arterial, fortalece os músculos, entre muitos outros benefícios
- Mantenha-se hidratado: a falta de água pode causar fraqueza, tontura, dor de cabeça e fadiga
- Higienize as mãos, principalmente antes das refeições e após ir ao banheiro. Isso evita o contágio de doenças e de vírus
- Evite cigarro e álcool, pois há risco de danos ao cérebro
- Não se medique: o uso de medicamentos sem prescrição médica pode resultar em intoxicação
- Utilize protetor solar, inclusive labial, ao se expor ao sol

Cuide da sua saúde: faça os exames periódicos, procure um especialista em caso de sintomas, verifique sua pressão arterial, conheça as doenças existentes na sua família, mantenha em dia sua vacinação

**Lembre-se: O começo é sempre a parte mais difícil, mas é possível mudar!**

Serviço de Acolhimento destinado aos servidores do Estado: [spgg.rs.gov.br/acolhimento](http://spgg.rs.gov.br/acolhimento)

PROSER - Programa de Saúde do Servidor  
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
Assessoria: Camé

Minuto Proser

## Campanhas

**TRANSPORTE PARA DOAÇÃO DE SANGUE**  
13 de dezembro

**ATENÇÃO É ATÉ AMANHÃ** Inscrições até às 12h de 12/12:  
[abre.ai/doacaoodesanguecaff](http://abre.ai/doacaoodesanguecaff)

Saída às 9h - Estacionamento das bitas.  
Transporte para o Hemocentro do Estado, Av. Bento Gonçalves 3722, Porto Alegre



Ginástica Laboral



Jornada de Saúde do Seridor

# ALGUNS DADOS

- ▶ 2.973 servidores acolhidos/ 12 mil acolhimentos Proser (2021)
- ▶ Ginástica Laboral - 250 participantes - outubro a dezembro 2021
- ▶ Academia do CAFF - 3.958 frequentadores (2021)
- ▶ Jornada de Saúde do Servidor - 16.313 visualizações (2020 a 2021)



**PROSER**

Saúde do Servidor e  
da Servidora do RS

## **NOME DO PROGRAMA**

Programa de Saúde dos Servidores Públicos do Estado do Rio Grande do Sul –  
PROSER

## **FINALIDADE**

Coordenar e integrar ações voltadas à construção de uma organização do trabalho que promova o bem estar físico e mental dos servidores públicos, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas de trabalho, refletindo em qualidade nas atividades laborais e nas relações interpessoais.

## PRINCIPAIS JUSTIFICATIVAS

- Alta prevalência de afastamentos para tratamento de saúde;
- Considerando que a melhoria das condições e da organização do trabalho reflete diretamente na qualidade dos serviços oferecidos aos cidadãos, bem como na prevenção e promoção da saúde, protegendo a integridade e a capacidade de trabalho do servidor;
- \* Considerando a necessidade de garantir a atenção dos gestores (as) aos aspectos que prejudicam a saúde dos servidores (as) estaduais.

## COMPOSIÇÃO

**Coordenação geral e articulação:** Secretaria de Planejamento, Governança e Gestão - SPGG.

**Coordenação Executiva:** composta por representantes dos seguintes órgãos:

- \* Casa Civil - Ouvidoria
- \* Secretaria da Fazenda;
- \* Secretaria de Planejamento, Governança e Gestão;
- \* Secretaria da Saúde;
- \* Secretaria da Segurança Pública;
- Secretaria da Justiça e Sistemas Penal e Socioeducativo;
- \* Secretaria da Educação; e
- \* Instituto de Previdência do Estado do Rio Grande do Sul

## **EMBASAMENTO TEÓRICO:**

**Metodologia:** Clínicas do Trabalho (Psicodinâmica do Trabalho, Psicossociologia, Clínica da Atividade e Ergologia) - descritas como um conjunto de teorias, já consolidadas na França e que tem por objeto a relação entre Trabalho e subjetividade e que tem o propósito de subsidiar ações de transformação na organização do trabalho.

## ATIVIDADES PROPOSTAS:

- Acolher servidores (as) que apresentam sofrimento e/ou adoecimento físico e/ou psíquico;
- Articular a rede externa de atendimento para os casos crônicos e agudos que demandem uma intervenção mais intensificada;
- Promover ações de saúde e segurança no trabalho prevenindo situações que provoquem sofrimento ou adoecimento no ambiente laboral;
- Intervir, quando necessário, em prol da melhoria e qualidade das relações interpessoais, das condições, da segurança, da organização e dos processos do trabalho;
- Assessorar e desenvolver ações junto aos gestores, instrumentalizando-os para a promoção de ambientes de trabalho saudáveis;
- Efetuar a articulação das redes sociais de serviço e socioassistenciais formadas por entidades governamentais e não-governamentais.

## **INSTRUÇÃO nº 01/2021**

**Disciplina e define a estruturação e o funcionamento dos Núcleos do Programa de Saúde dos Servidores Públicos do Estado do Rio Grande do Sul – PROSER no âmbito da Administração Pública do Poder Executivo Estadual**

**Art . 2º** Os Núcleos do PROSER deverão, preferencialmente, ser compostos por servidores públicos efetivos ou empregados públicos, lotados no órgão no qual atuarão e terem em sua composição profissionais com formação em Psicologia e/ou Serviço Social, além de outros profissionais que deverão atuar interdisciplinarmente.

**Art. 3º** Aos Núcleos do PROSER compete:

- - desenvolver as ações preconizadas pelo Programa de Saúde dos Servidores Públicos do Estado do Rio Grande
- - mapear as situações da organização do trabalho que estimulem o adoecimento, que envolvam os aspectos

ambientais e relacionais de trabalho;

- - desenvolver ações que visem promover o bem-estar físico e mental dos servidores, tanto no aspecto individual, quanto nas relações coletivas de trabalho;

- - ofertar acolhimento e acompanhamento aos servidores que demandarem o serviço;

- - realizar intervenções a partir de acordos prévios com os gestores, nos ambientes de trabalho nos quais tenham sido detectados conflitos, em prol da melhoria e da qualidade das relações interpessoais, das condições e da organização do trabalho;

- - assessorar e trabalhar na formação das chefias objetivando prevenir situações que levem ao sofrimento no local de trabalho;

- - articular a rede externa de atendimento socioassistencial de saúde;

- - realizar outras atividades correlatas.

**Art. 4º** A atuação dos Núcleos do PROSER obedecerá às seguintes diretrizes:

- - os membros que constituírem a equipe interdisciplinar deverão participar de atividades de formação, inicial e continuada;
- - os Núcleos deverão realizar reuniões sistemáticas para alinhamento das diretrizes nas ações desenvolvidas;
- - as ações dos Núcleos deverão ser planejadas anualmente e entregues à Coordenação Executiva do PROSER no último mês do ano anterior à sua execução;
- - o monitoramento e a avaliação das ações dos Núcleos serão realizadas, semestralmente, pela Coordenação Executiva do PROSER;
- - os Núcleos deverão elaborar Relatório Anual das Atividades a ser encaminhado à Coordenação Executiva do PROSER em dezembro do ano em exercício.

## **ACOLHIMENTO DO PROSER**

**Art. 5º** O acolhimento consiste em um pronto atendimento, baseado em parâmetros técnicos e éticos, realizado por profissional habilitado, que assuma uma postura de aproximação e solidariedade ao fazer a escuta, devendo transmitir confiança para que o servidor exponha sua situação de sofrimento.

**§1º** O acolhimento deverá gerar um Plano de Atendimento (Anexo II - Formulários), que terá sua execução acompanhada sistematicamente pelos profissionais envolvidos.

**§2º** O acolhimento e o atendimento de servidores poderão ser realizados em outro Núcleo não pertencente ao seu órgão/unidade de origem, em situações em que haja dificuldades de acesso.

## Espaço de escuta sigilosa

Destinado aos servidores públicos estaduais do Estado do RS

Pode ser buscado em qualquer momento do exercício

Os gestores poderão recorrer ao Programa buscando auxílio e atendimento a alguém de sua equipe, mas só poderá ser efetivado o atendimento **com o consentimento e desejo do próprio servidor**

Em caso de necessidade de intervenções especializadas, recomenda-se buscar a rede externa de atendimento em saúde física e mental

**NÃO É SUBSTITUTO DA PSICOTERAPIA**

## ACOLHIMENTO

- **AGENDAMENTO**

- ✓ E-mail: [proser@spgg.rs.gov.br](mailto:proser@spgg.rs.gov.br)
- ✓ Site: <https://planejamento.rs.gov.br/acolhimento>
- ✓ Telefone: **(51) 3288-1590**



# SUICÍDIO

MINUTO PROSER (L) MAIS SAÚDE PRA VOCÊ

## SETEMBRO AMARELO

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial que pode afetar qualquer indivíduo. É importante prevenir e saber reconhecer os sinais de alerta.

### Violência autoprovocada

Engloba ideação suicida, autoagressões, tentativa de suicídio e suicídio consumado.

### Ideação Suicida

Quando o suicídio é visto como saída para situação de intenso sofrimento. Pode acontecer quando um quadro depressivo se instala associado à baixa autoestima, incapacidade de ver que sua situação pode melhorar, entre outras.

### Autoagressão

Ato intencional de automutilação ou outras formas de causar dano a si mesmo, sem intenção de morte.

### Tentativa de Suicídio

Autoagressão com a intenção de tirar a vida, utilizando um meio que acredite ser letal, sem resultar em óbito.

### Suicídio

Ato deliberado de tirar a própria vida, com desfecho fatal.

**Onde buscar ajuda?** Serviços especializados em saúde mental, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Unidade Básicas próximas da sua residência.

#### Serviços emergenciais:

SAMU 192 - Bombeiros: 193 - Polícia: 190 - CVV: 188



Importante estar atento! Dividir as dores emocionais com alguém pode evitar o ato do suicídio, mas isso não substitui os tratamentos convencionais (médico psiquiatra e psicólogo).

Serviço de Acolhimento destinado aos servidores do Estado: [spgg.rs.gov.br/acolhimento](http://spgg.rs.gov.br/acolhimento)

**NÚCLEO PROSER • DMEST/SPGG**  
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
[proser@planejamento.rs.gov.br](mailto:proser@planejamento.rs.gov.br)  
Ilustração: Canva



MINUTO PROSER (L) MAIS SAÚDE PRA VOCÊ

## SETEMBRO AMARELO PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E INTERNET

O ambiente virtual é um dos meios mais utilizados para a expressão de sentimentos, principalmente aqueles relacionados à dor emocional. Você sabia que a web pode ser usada de forma cuidadosa e educativa na prevenção ao suicídio?

- Para proteger sua saúde mental, cuide do tempo online
- Perceba quais sentimentos te mobilizam enquanto está online e quando desliga as telas

\*Não consuma (e denuncie) conteúdos que estimulem a violência e o preconceito

- Evite compartilhar conteúdos que exponham pessoas
- Garanta sua privacidade nas redes sociais
- Tome cuidado com as relações que estabelece na internet (da mesma maneira que faz quando o contato é pessoal)
- Não divulgue conteúdo sem conhecer a fonte



#### Serviços emergenciais:

SAMU 192 - Bombeiros: 193 - Polícia: 190 - CVV: 188



LEMBRE-SE: a Internet sozinha não CAUSA suicídio, pois este é um fenômeno complexo e multifatorial. Se você ou alguém próximo precisar, busque ajuda.

Serviço de Acolhimento destinado aos servidores do Estado: [spgg.rs.gov.br/acolhimento](http://spgg.rs.gov.br/acolhimento)

**PROSER • Programa de Saúde do Servidor**  
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
Ilustração: Canva



MINUTO PROSER (L) MAIS SAÚDE PRA VOCÊ

## SETEMBRO AMARELO VOCÊ SABE O QUE É POSVENÇÃO DO SUICÍDIO?

São todos os cuidados com os enlutados após serem impactados pelo suicídio de alguém. Tem como objetivo acolher, promover a saúde mental e bem-estar dos enlutados, minimizando os agravamentos do processo de luto e riscos de novos suicídios.

Para quem deseja apoiar pessoas próximas que estejam vivenciando um luto por suicídio:

- Escute atentamente e sem julgamentos
- Acolha todos os sentimentos e expressões de sofrimento que o enlutado sinta necessidade de manifestar
- Respeite o tempo de luto de cada pessoa, não apressando o seu processo
- Com o passar do tempo, procure estar presente e manter contato, pois muitas vezes o sofrimento aumenta após o choque inicial
- Demonstre disponibilidade para ajudar o enlutado em tarefas que estejam ao seu alcance



#### Serviços emergenciais:

SAMU 192 - Bombeiros: 193 - Polícia: 190 - CVV: 188



LEMBRE-SE: Existem grupos de apoio destinados a pessoas próximas de alguém que morreu por suicídio e àquelas que tentaram o suicídio. Para saber mais: [abre.ai/setemareloproser](http://abre.ai/setemareloproser)

Serviço de Acolhimento destinado aos servidores do Estado: [spgg.rs.gov.br/acolhimento](http://spgg.rs.gov.br/acolhimento)

**PROSER • Programa de Saúde do Servidor**  
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
Ilustração: Canva e Freepik



MINUTO PROSER (L) MAIS SAÚDE PRA VOCÊ

## SINAIS DE COMPORTAMENTO SUÍCIDA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Algumas pessoas procuram disfarçar seus sentimentos quando estão tristes ou preocupadas, inclusive crianças e adolescentes. Muitas vezes se isolam e tentam dar conta de seus sentimentos e angústias sem compartilhar nada com ninguém.

Sinais de que algo não está bem:

- Perder o interesse por atividades que gostava antes
- Irritação ou agressividade mesmo sem motivo aparente
- Dizer frases como: "Eu sou burro", "As coisas NUNCA dão certo para mim"
- Mudança na maneira de se vestir, com a intenção de cobrir partes do corpo, como por exemplo, usar blusa de manga comprida durante o verão
- Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte

Como ajudar? Se uma criança ou um adolescente manifestou algum desses sinais, ou até mesmo pediu para que você guarde segredo, escute sem julgamento e leve-o a um profissional especializado.



#### Serviços emergenciais:

SAMU 192 - Bombeiros: 193 - Polícia: 190 - CVV: 188



LEMBRE-SE: Nem sempre os sinais são claros ou fáceis de perceber, mas a criança ou o adolescente pode estar enfrentando uma situação muito difícil e precisa de ajuda.

Serviço de Acolhimento destinado aos servidores do Estado: [spgg.rs.gov.br/acolhimento](http://spgg.rs.gov.br/acolhimento)

**NÚCLEO PROSER • DMEST/SPGG**  
Departamento de Perícia Médica e Saúde do Trabalhador  
[proser@planejamento.rs.gov.br](mailto:proser@planejamento.rs.gov.br)  
Ilustração: Canva



# SUICÍDIO

## 鏞 Comportamento Suicida

- ❖ ideação
- ❖ planejamento
- ❖ tentativa
- ▶ Automutilação

# SUICÍDIO

## ▶ PREVENÇÃO

## ▶ BARREIRAS

- ❖ Tabu e estigma
- ❖ Pecado
- ❖ Dificuldade de buscar tratamento em saúde mental
- ❖ Ideia errônea sobre o comportamento suicida

# SUICÍDIO

## 鏞 FATORES DE RISCO

- ❖ História de tentativa de suicídio
- ❖ Transtorno mental
  
- ❖ Melhora súbita
- ❖ Alcoolismo + impulsividade
- ❖ Doenças crônicas e/ou incapacitantes
- ❖ Lesões desfigurantes permanentes (queimaduras, amputação)

# SUICÍDIO

## 📌 FATORES DE RISCO NA PANDEMIA

- ❖ Questões financeiras
- ❖ Violência doméstica
- ❖ Aumento de sentimentos de solidão/desesperança/medo/isolamento
- ❖ Aumento do uso de álcool e outras drogas
- ❖ Estar vivenciando luto

# SUICÍDIO

## 🔑 FATORES DE RISCO NO AMBIENTE DE TRABALHO

- ❖ Ser retraído e ter dificuldade de se relacionar com amigos e colegas de trabalho
- ❖ Expressar sentimentos de fracasso, inutilidade, falta de esperança ou perda de autoestima
- ❖ Aumento da inquietação, irritabilidade e insatisfação com o sistema
- ❖ Impulsividade ou agressão
- ❖ Pensamento constante sobre problemas para os quais parece não haver soluções
- ❖ Falar sobre resolver pendências

# SUICÍDIO

## ▶ COMO ACOLHER

- ❖ Expressar aceitação e preocupação, sem julgamento
- ❖ Encorajar a pessoa a falar e buscar ajuda
- ❖ Perguntar se há alguém para quem eles gostariam de ligar ou já ligaram
- ❖ Entrar em contato com familiar ou alguém próximo da pessoa
- ❖ Não retirar a pessoa do local; chamar ajuda
- ❖ **NÃO PROMETER MANTER O SIGILO!**

## ▶ **NUNCA DEIXAR A PESSOA SOZINHA E COM ACESSO AOS MEIOS**

# SUICÍDIO

## ▶ COMO ACOLHER

- ❖ Como está sua vida?
- ❖ Algo está te incomodando?
- ❖ Você sente que ninguém se preocupa com você?
- ❖ Você sente que a vida não vale mais a pena ser vivida?
- ❖ Já se perguntou se seria melhor estar morto ou tem vontade de morrer?
- ❖ Já tentou tirar sua vida antes?
- ❖ Tem algum plano?

# SUICÍDIO

## 📌 FATORES DE PROTEÇÃO

- ❖ Fortalecer relacionamentos interpessoais
- ❖ Praticar exercícios físicos, cuidar da qualidade do sono e da alimentação
- ❖ Equilibrar o tempo entre trabalho, estudo e lazer: buscar coisas prazerosas em sua rotina
- ❖ Buscar ou indicar assistência psicológica e/ou psiquiátrica quando o sofrimento for intenso
- ❖ Acionar rede de apoio (família e/ou amigos, colegas de trabalho)

# SUICÍDIO

鏹 POSVENÇÃO - conjunto de atividades de cuidado oferecido às pessoas em luto por suicídio

- ❖ objetivo - apoiar o enlutado e evitar possíveis complicações
- aumento do comportamento suicida
- e/ou o luto complicado
- prevenção do suicídio destas pessoas
- ❖ modalidades
- suporte psicológico individual
- grupos de apoio - CVV GASS

# ONDE BUSCAR AJUDA

- ▶ SAMU - 182
- ▶ BOMBEIROS - 193
- ▶ POLÍCIA - 190
- ▶ CVV - 188

**OBRIGADA!**