



IPU
QUE AMA,
CUIDA E CRESCE.

Secretaria de
Saúde



Ipu
PREFEITURA

Projeto

Bem-Estar no Trabalho



Sumário

1. Identificação do Projeto	2
2. Apresentação	3
3. Justificativa	4
4. Objetivos	5
4.1 Objetivo Geral	
4.2 Objetivos Específicos	5
5. Metodologia	6
5.1 Ginástica Laboral	6
5.2 Ventosaterapia	7
6. Público Atendido	8
7. Resultados Observados	9
8. Impacto Institucional	10
9. Considerações Finais	11

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título do Projeto:

Bem-Estar no Trabalho

Período de Execução:

Maio a Dezembro

Vinculação Institucional:

Secretaria Municipal de Saúde

Público-alvo:

Servidores Municipais

Local de Realização:

Centro Administrativo e alguns equipamentos públicos do município

Periodicidade:

Realização mensal (uma vez por mês)

2. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

Bem-Estar no Trabalho

O Projeto “**Bem-Estar no Trabalho**” foi desenvolvido com o objetivo de promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores municipais, por meio da realização de ações preventivas e terapêuticas voltadas à saúde do trabalhador.

A iniciativa surge a partir da necessidade de fortalecer práticas de cuidado e promoção da saúde no ambiente de trabalho, contribuindo para a prevenção de doenças ocupacionais e para a melhoria das condições físicas e emocionais dos servidores públicos.

O projeto foi idealizado e coordenado pelo **Coordenador do Centro Integrado de Assistência à Saúde de Ipu**, estando vinculado à **Secretaria Municipal de Saúde**, e tem como foco a implementação de estratégias que favoreçam a promoção do bem-estar no ambiente laboral.

Entre os principais objetivos das ações desenvolvidas estão a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, a redução de dores musculoesqueléticas, a diminuição dos níveis de estresse e a promoção do bem-estar geral dos servidores. Dessa forma, o projeto busca contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e integrado.

Por meio dessas ações, espera-se também estimular a adoção de hábitos mais saudáveis, fortalecer a valorização do servidor público e promover melhorias na qualidade de vida no ambiente institucional.

3. Justificativa

Considerando o aumento de queixas relacionadas a dores posturais, tensão muscular, sedentarismo e estresse no ambiente laboral, tornou-se necessária a implementação de ações sistemáticas de promoção à saúde no próprio local de trabalho.

A iniciativa fundamentou-se na importância de:

- Reduzir afastamentos por problemas osteomusculares;
 - Melhorar a disposição e produtividade dos servidores;
 - Incentivar hábitos saudáveis;
 - Promover integração entre equipes.
-

4. Objetivos

4.1 Objetivo Geral

Promover a saúde e o bem-estar dos servidores municipais por meio de práticas corporais e terapêuticas realizadas no ambiente de trabalho.

4.2 Objetivos Específicos

- Prevenir lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT);
 - Reduzir tensões musculares;
 - Incentivar a prática regular de atividade física;
 - Melhorar a postura corporal;
 - Contribuir para a redução do estresse ocupacional.
-

5. Metodologia

O projeto foi executado mensalmente, entre maio e dezembro de 2025, com ações realizadas no Centro Administrativo e em alguns equipamentos públicos municipais.

As atividades desenvolvidas foram:

5.1 Ginástica Laboral

Conduzida por um Educador Físico, a ginástica laboral consistiu em:

- Exercícios de alongamento;
- Mobilização articular;
- Exercícios posturais;

- Atividades de relaxamento.

As sessões tiveram duração média de 20 a 30 minutos, realizadas no próprio ambiente de trabalho, de forma dinâmica e participativa.

5.2 Ventosaterapia

Realizada pela equipe de Fisioterapia, a ventosaterapia foi aplicada de forma individualizada, conforme a necessidade dos servidores, com foco em:

- Alívio de dores musculares;
- Relaxamento;
- Melhora da circulação sanguínea;
- Redução de tensões localizadas.

Os atendimentos ocorreram em espaço previamente organizado para garantir conforto e privacidade.

6. Público Atendido

O público-alvo foi composto por servidores municipais lotados no Centro Administrativo e em outros equipamentos públicos do município.

A adesão foi voluntária e contou com participação significativa ao longo dos meses de execução, demonstrando interesse e reconhecimento da importância da iniciativa.

7. Resultados Observados

Durante o período de execução, foram observados os seguintes resultados:

- Redução de queixas de dores musculares e desconfortos posturais;
 - Melhoria na disposição dos servidores;
 - Maior interação e integração entre as equipes;
 - Feedback positivo quanto à importância da continuidade do projeto;
 - Fortalecimento das ações de promoção à saúde no ambiente institucional.
-

8. Impacto Institucional

O Projeto “**Bem-Estar no Trabalho**” consolidou-se como uma importante estratégia de valorização do servidor público, contribuindo para:

- Humanização do ambiente de trabalho;
 - Prevenção de agravos à saúde;
 - Fortalecimento da política municipal de saúde do trabalhador;
 - Integração entre setores da gestão pública.
-

9. Considerações Finais

O projeto atingiu seus objetivos ao promover ações de cuidado, prevenção e promoção da saúde no ambiente laboral. A experiência demonstrou que intervenções simples, realizadas de forma periódica e organizada, podem gerar impactos positivos significativos na qualidade de vida dos servidores.

Recomenda-se a continuidade e ampliação do projeto nos próximos anos, com possibilidade de aumento da periodicidade das ações e inclusão de novas práticas integrativas.

Ipu, 30 de janeiro de 2026

- **Ventosaterapia**



“Sessão de ventosaterapia realizada pela equipe de fisioterapia, visando o alívio de dores musculares”



- **Participação dos Servidores**



“Servidores municipais participando das atividades do projeto Bem-Estar no Trabalho.”

