



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

PROJETO: *Saúde e Bem-Estar dos Trabalhadores da Saúde
em tempos de Coronavírus*

Apresentação

Um dos principais desafios dos profissionais de saúde que estão na linha de frente de combate à Covid-19 é o impacto na sua saúde mental. Seja pelo intenso trabalho, os riscos de contaminação durante um atendimento ou mesmo a contaminação da família ao retornar para casa, a falta de equipamentos e outras condições de trabalho, além de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico que podem surgir durante o período.

Preocupados com a saúde mental desses trabalhadores, a Secretaria Municipal de Saúde, através do Núcleo Ampliado de Saúde da Família, em parceria com o CEREST (Centro Regional de Referência em Saúde do Trabalhador) e a Casa do Servidor criaram o projeto voltado para promoção do bem estar físico e emocional dos servidores municipais de saúde, e dos trabalhadores de saúde dos centros e hospitais da rede particular e conveniados aos SUS. O Projeto tem o objetivo de minimizar o impacto que a pandemia do Coronavírus vem gerando no ambiente de trabalho, ofertando um espaço de promoção a saúde do trabalhador, no intuito de auxiliar os servidores no enfrentamento deste momento de tensão e muita responsabilidade.

OBJETIVOS:

1. Implementar ações de promoção à saúde e de qualidade de vida;
2. Diminuir os níveis de estresse gerados pelo dia a dia, prevenindo doenças e gerando bem-estar geral;
3. Introduzir Práticas Integrativas Complementares no âmbito da saúde do trabalhador;
4. Desenvolver atividades preventivas relacionadas ao adoecimento no ambiente de trabalho;
5. Melhorar a condição física e social (nos relacionamentos interpessoais) no ambiente de trabalho.

PÚBLICO PRIORITÁRIO:

Servidores da Secretaria Municipal de Saúde – GV, trabalhadores de saúde de Clínicas e Hospitais da rede particular e conveniados ou não aos SUS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

EXECUÇÃO:

O Projeto **Saúde e Bem-Estar dos trabalhadores da Saúde em tempos de Coronavírus** será realizado pelo NASF, juntamente com o CEREST, Casa do Servidor e Hospital Municipal. Serão ofertados aos trabalhadores de saúde atendimentos com psicólogos, fisioterapeutas, yoga, ginástica laboral, alongamento, pilates e auriculoterapia.

Iremos ofertar os atendimentos para todos os **trabalhadores de saúde da rede privada conveniada ou não ao SUS** no CEREST. Os interessados devem ligar para agendamento no número (33) **3275 4908**. Endereço: Rua Osvaldo Cruz, 63 – Centro.

Anexo 1: Cronograma de atividades e atendimentos no CEREST.

Os **servidores da Secretaria Municipal de Saúde** serão atendidos na **Casa do Servidor**, no endereço rua Dom Pedro II, 348 – Centro. Os agendamentos serão via telefone, número 3271 0018.

Anexo 2: Cronograma de atividades e atendimentos na Casa do Servidor.

Pensando em atender os servidores que estão em escala de plantão, realizaremos ações dentro do **Hospital Municipal**, com o slogan **“Uma pausa por uma vida melhor”**. Ofereceremos atendimento psicológico, ginástica laboral e auriculoterapia no intuito de incentivar os profissionais de saúde reservar um tempo no trabalho para se cuidar. Para participar disponibilizaremos o cronograma com as atividades, com os dias e horários que os profissionais estarão de plantão para atendimento. Os servidores por livre demanda poderão procurar o atendimento, sempre acordado com seu coordenador imediato.

Anexo 3: Cronograma de atividades e atendimentos dentro do Hospital Municipal.

O projeto será ampliado para atendimentos dos profissionais da Atenção Primária. Será executado nas sedes das ESF (Estratégias de Saúde da Família) conforme cronograma.

Anexo 4: Cronograma de atividades e atendimentos dentro nas ESF.



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

ANEXOS

Anexo 1

Cronograma de atividades e atendimentos no CEREST, para atendimentos dos trabalhadores de saúde da rede privada conveniada ou não ao SUS:

Atividades	Dias e Horários	Local	Quantidade de servidores que podem ser agendado	Responsável pela atividade
Yoga	Terça e quinta Horários: 07h – 07:50h 08h – 08:50h 09h - 09:50h 10h – 10:50h	CEREST	Grupos com até 03 servidores.	Luiza – Farmacêutica do NASF
Pilates solo	Terça e quinta Horários: 13h – 13:50h 14h – 14:50h 15h - 15:50h 17h – 17:50h 18h – 18:50h	CEREST	Grupos com até 03 servidores.	Mayara (residente de fisioterapia)
Pilates solo	Quarta Horários: 13h – 13:50h 14h – 14:50h 15h - 15:50h 17h – 17:50h 18h – 18:50h	CEREST	Grupos com até 03 servidores.	Joelma (residente de educação física)
Alongamento orientado	Terça e quinta Horários: 13h – 13:50h 14h – 14:50h 15h - 15:50h 17h – 17:50h 18h – 18:50h	CEREST	Grupos com até 03 servidores.	Juliana (residente de fisioterapia)
Ginástica laboral	Quarta Horários: 13h – 13:50h 14h – 14:50h 15h - 15:50h 17h – 17:50h 18h – 18:50h	CEREST	Grupos com até 03 servidores.	Eduardo (residente de educação física)
Auriculoterapia	Terça e quinta Horários: 13h às 19h	CEREST	15	Ludmila Fisioterapeuta do NASF
Auriculoterapia	Quarta Horários: 13h às 19h	CEREST	15	Gleice Kelly (quarta) Educadora Física do NASF
Acolhimento e escuta com psicólogo	Segunda Horários: 08h – 11h 13h -18h	CEREST	16	Luciana – Psicóloga do NASF
Acolhimento e escuta com psicólogo	Quinta Horários: 07h – 11h 13h -18h	CEREST	20	Eunice – Psicóloga do NASF + 2 residentes de psicologia



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

Anexo 2:

Cronograma de atividades e atendimentos na Casa do Servidor, para atendimento dos servidores da Saúde.

Atividades	Dias e Horários	Local	Quantidade de servidores que podem ser agendado	Responsável pela atividade
Yoga	Segunda e quarta Horários: 07h – 07:50h 08h – 08:50h 09h - 09:50h 10h – 10:50h	CASA DO SERVIDOR	Grupos com até 03 servidores.	Adriana – Educadora Física
Pilates solo	Segunda Horários: 15h – 15:50h 16h – 16:50h 17h - 17:50h 18h – 18:50h	CASA DO SERVIDOR	Grupos com até 03 servidores.	Gisele – Fisioterapeuta
Pilates solo	Sexta Horários: 13h – 13:50h 14h – 14:50h 15h - 15:50h 17h – 17:50h 18h – 18:50h	CASA DO SERVIDOR	Grupos com até 03 servidores.	Joelma (residente de educação física)
Ginástica laboral	Sexta Horários: 13h – 13:50h 14h – 14:50h 15h - 15:50h 17h – 17:50h 18h – 18:50h	CASA DO SERVIDOR	Grupos com até 03 servidores.	Eduardo (residente de educação física)
Auriculoterapia	Sexta Horários: 13h às 19h	CASA DO SERVIDOR	15	Riane - Educadora Física do NASF
Acolhimento e escuta com psicólogo	Sexta Horários: 07h – 11h 13h -18h	CASA DO SERVIDOR	20	Ana Paula – Psicóloga do NASF + 2 residentes de psicologia



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

Anexo 3:

Cronograma de atividades e atendimentos dentro do Hospital Municipal, para atendimento dos servidores do Hospital

Atividades	Dias e Horários	Local	Quantidade de servidores que podem ser agendado	Responsável pela atividade
Acolhimento e escuta com psicólogo	Segunda Horários: 12:00h - 16:00h Quarta 08h - 12:00h	HOSPITAL MUNICIPAL	08 por dia	Cintia Teixeira – Psicóloga NASF
Auriculoterapia	Segunda Horários: 12:00h - 16:00h Quarta 08h - 12:00h	HOSPITAL MUNICIPAL	12 por dia	Laura Anne – Nutricionista NASF
Acolhimento e escuta com psicólogo	Terça Horários: 13:00h - 17:00h Quinta 07:30h - 11:30h	HOSPITAL MUNICIPAL	08 por dia	Cíntia Sinarah – Psicóloga NASF
Auriculoterapia	Terça Horários: 13:00h - 17:00h Quinta 07:30h - 11:30h	HOSPITAL MUNICIPAL	12 por dia	Shirley – farmacêutica NASF
Ginástica laboral	Segunda Horários: 16h – 16:30 16:30 – 17h 17h – 17:30h 18h – 18:30h.	HOSPITAL MUNICIPAL	Grupos com até 03 servidores.	Gleice Kelly - Educadora Física do NASF
Ginástica laboral	Quarta Horários: 16h – 16:30 16:30 – 17h 17h – 17:30h 18h – 18:30h.	HOSPITAL MUNICIPAL	Grupos com até 03 servidores.	Riane - Educadora Física do NASF



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

Anexo 4:

Cronograma de atividades e atendimentos dentro nas ESF cobertas pelas equipes de NASF

Atividades	Dias e Horários	Local	Quantidade de servidores que podem ser agendado	Responsável pela atividade
YOGA	Segunda Horário: 07h – 07:30h 08:00h	ESF Novo Horizonte e Vitória	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Luiza – Farmacêutica
YOGA	Quarta Horário: 13h – 13:30h e 14h	ESF Santa Rita 2	Grupos com até 03 servidores, em cada horário. Irá atender no espaço os servidores das ESF Santa Rita 1, 2, 3 e 4.	Luiza – Farmacêutica
YOGA	Sexta Horário: 07h – 07:30h e 08:00h	ESF Turmalina	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Luiza – Farmacêutica
Yoga, ginástica aeróbica e auriculo	Dias da semana alternados	ESF Altinópolis 1 e 2	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Adriana – Ed. Física Shirley– Farmacêutica Lyvia – nutricionista Josiane - Fisioterapeuta
Yoga, ginástica aeróbica e auriculo	Dias da semana alternados	ESF Altinópolis 3 e 4	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Adriana – Ed. Física Shirley– Farmacêutica Lyvia – nutricionista Josiane - Fisioterapeuta
Yoga, ginástica aeróbica e auriculo	Dias da semana alternados	ESF Altinópolis 3 e 4	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Adriana – Ed. Física Shirley– Farmacêutica Lyvia – nutricionista Josiane - Fisioterapeuta
Yoga, ginástica aeróbica e auriculo	Dias da semana alternados	ESF N Senhora das Graças e Esperança	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Adriana – Ed. Física Shirley– Farmacêutica Lyvia – nutricionista Josiane - Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Segunda Horário: 07:30h - 08:00h 08:00h - 08:30h 08:30h - 09:00h	ESF Santa Paula	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Ludmila – Fisioterapeuta do NASF
Ginástica laboral e auriculoterapia	Terça Horário: 07:30h - 08:00h 08:00h - 08:30h	ESF Turmalina 03	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Ludmila – Fisioterapeuta do NASF
Ginástica laboral e auriculoterapia	Quarta Horário: 07:30h - 08:00h 08:00h - 08:30h	ESF Turmalina 02	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Ludmila – Fisioterapeuta do NASF
Ginástica laboral e auriculoterapia	Quinta Horário: 07:30h - 08:00h 08:00 - 08:30 08:30 - 09:00	ESF Turmalina 01	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Ludmila – Fisioterapeuta do NASF
Ginástica laboral e auriculoterapia	Sexta Horário:	ESF J Trevo	Grupos com até 03 servidores, em cada	Ludmila – Fisioterapeuta do



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

	07:30 - 08:00 08:00 - 08:30 08:30 - 09:00		horário.	NASF
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF CAIC 1	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gisele – Fisioterapeuta Heitor – Ed. Físico
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF CAIC 2	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gisele – Fisioterapeuta Heitor – Ed. Físico
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Mãe De Deus 1	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gisele – Fisioterapeuta Heitor – Ed. Físico
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Mãe De Deus 2	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gisele – Fisioterapeuta Heitor – Ed. Físico
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Bela Vista	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gisele – Fisioterapeuta Heitor – Ed. Físico
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santa Rita I	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gleice Kelly – Ed. Física Nize – Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santa Rita II	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gleice Kelly – Ed. Física Nize – Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santa Rita III	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gleice Kelly – Ed. Física Nize – Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santa Rita IV	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gleice Kelly – Ed. Física Nize – Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Novo Horizonte e Vitória	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Gleice Kelly – Ed. Física Nize – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Atalaia e Azteca	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Riane – Ed. Física Marcel – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Ipê	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Riane – Ed. Física Marcel – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Jardim Primavera	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Riane – Ed. Física Marcel – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Vila Parque	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Riane – Ed. Física Marcel – Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana	ESF Carapina 1	Grupos com até 03 servidores, em cada	Fernanda Braz – Ed. Física



PREFEITURA MUNICIPAL DE GOVERNADOR VALADARES - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO A SAÚDE – DAS
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA – GV

	alternados		horário.	Fernanda Marinho– Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Carapina 2	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Fernanda Braz– Ed. Física Fernanda Marinho– Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santa Helena 1 e 2	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Fernanda Braz– Ed. Física Fernanda Marinho– Fisioterapeuta
Alongamento, ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santa Efigênia	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Fernanda Braz– Ed. Física Fernanda Marinho– Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF São Pedro 1, 2 e 3	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Petrine - Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Santos Dumont I e II	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Petrine - Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Dias da semana alternados	ESF Sir I e II	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Petrine - Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Segunda Horário: 07:30 - 08:00 08:00 - 08:30 08:30 - 09:00	ESF Centro e São Tarcísio	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Leonardo – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Terça Horário: 07:30 - 08:00 08:00 - 08:30	ESF Santa Terezinha	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Leonardo – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Quarta Horário: 07:30 - 08:00 08:00 - 08:30	ESF JK I e II	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Leonardo – Fisioterapeuta
Ginástica laboral e auriculoterapia	Quinta Horário: 07:30 - 08:00 08:00 - 08:30 08:30 - 09:00	ESF São Paulo I e II	Grupos com até 03 servidores, em cada horário.	Leonardo – Fisioterapeuta

Governador Valadares, 30 de abril de 2020.

Daniela Geber de Melo
Coordenação do NASF

Controle de Versões			
Versão	Data	Autor	Observações
01	30/04/2020	Daniela Geber de Melo	Elaborado
02	30/04/2020	Daniela Gerber de Melo	Apresentado no Comitê Municipal COVID-19
03	04/05/2020	Daniela Gerber de Melo	Feitas modificações solicitadas pelo Comitê.
04	04/05/2020	Daniela Gerber de Melo	Enviado para a Secretária Adjunta, DAS, CEREST, Casa do Servidor, Diretor do HM