



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
CONSELHO UNIVERSITÁRIO**

RESOLUÇÃO Nº 124, DE 09 DE MAIO DE 2025

**Aprova o "Programa
Institucional Viva Bem UFPel"**

**O PRESIDENTE EM EXERCÍCIO DO CONSELHO UNIVERSITÁRIO -
CONSUN DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**, no uso das atribuições que
lhe foram conferidas,

CONSIDERANDO os documentos contidos no processo UFPel,
protocolado sob nº 23110.012688/2025-95;

CONSIDERANDO o Parecer (3058654) da Comissão de Legislação e
Normas do CONSUN - CLN, e,

CONSIDERANDO a aprovação, *ad referendum* do Conselho Universitário -
CONSUN, conforme o SCS Encaminhamento CONSUN (3060151),

R E S O L V E :

APROVAR o **"Programa Institucional Viva Bem UFPel"**, desenvolvido
pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida, da Pró-reitoria de Gestão de
Pessoas da Universidade Federal de Pelotas, conforme o documento Anexo I
(3060192).

Secretaria dos Conselhos Superiores, aos nove dias do mês de maio do ano de dois
mil e vinte e cinco.

Prof. Dr. Eraldo dos Santos Pinheiro
No exercício da Presidência do CONSUN
(assinado eletronicamente)



Documento assinado eletronicamente por **ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO, Vice-Reitor**, em 09/05/2025, às 09:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º, § 3º, do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufpel.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3060183** e o código CRC **4861B99A**.

Referência: Processo nº 23110.012688/2025-95

SEI nº 3060183



UFPEL

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO COM PESSOAS
COORDENAÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

PROGRAMA VIVA BEM UFPEL

Pelotas, 2025

COORDENAÇÃO

DECIANE PINTANELA DE CARVALHO

Chefe / Seção de Prevenção e Promoção à Saúde

THAÍSE MENDES FARIAS

Coordenadora / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

TAIS ULLRICH FONSECA

Pró-reitora / Pró-reitoria de Gestão com Pessoas

EQUIPE DE TRABALHO

ALINE DA ROSA PIZARRO

Enfermeira / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ANGELICA GONCALVES PETER

Psicóloga / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

ELIANA KOHLER KRONING

Técnica Desporto / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

JESSICA SILVA DE ÁVILA

Assistente Social / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

MARIA HELENA CONCEICAO SILVEIRA

Psicóloga / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

TAIS ULLRICH FONSECA

Pró-reitora / Pró-reitoria de Gestão com Pessoas

TANIA LUIZA STIGGER VIEIRA

Técnica em Enfermagem / Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida

APRESENTAÇÃO

A Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV) foi criada em 2014 como parte da estrutura da Pró-reitoria de Gestão com Pessoas (PROGEP) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). Essa coordenação busca atender os objetivos da Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal (PASS), vinculada ao Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS).

O SIASS, instituído através do decreto nº 6.833 de 29 de abril de 2009, de coordenar e integrar ações e programas nas áreas de assistência à saúde, perícia oficial, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores da administração federal direta, autárquica e fundacional, de acordo com a política de atenção à saúde e segurança do trabalho do servidor público federal, estabelecida pelo Governo (BRASIL, 2009).

Destaca-se que o SIASS foi criado para prestar os seguintes serviços: assistência à saúde: ações que visem a prevenção, a detecção precoce e o tratamento de doenças e, ainda, a reabilitação da saúde do servidor, compreendendo as diversas áreas de atuação relacionadas à atenção à saúde do servidor público civil federal; perícia oficial: ação médica ou odontológica com o objetivo de avaliar o estado de saúde do servidor para o exercício de suas atividades laborais; e promoção, prevenção e acompanhamento da saúde: ações com o objetivo de intervir no processo de adoecimento do servidor, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas no ambiente de trabalho (BRASIL, 2009).

Desde sua criação, a CSQV atua na promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos/as servidores/as. No entanto, em 2022, com aumento da força de trabalho da coordenação, deu-se ênfase às ações de promoção de saúde e qualidade de vida, a partir do desenvolvimento do programa VIVA BEM UFPEL.

O programa tem como proposta desenvolver ações de atenção à saúde de forma a contemplar atividades voltadas à promoção de saúde e qualidade de vida e prevenção de doenças entre servidores/as e trabalhadores/as terceirizados/as da Universidade Federal de Pelotas e empregados/as públicos/as da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH).

O VIVA BEM UFPEL foi criado a partir de demandas identificadas pelos/as servidores/as e trabalhadores/as terceirizados/as e EBSERH à CSQV. Entre elas, destacam-se a necessidade de realização de campanhas de vacinação; monitoramento da pressão arterial e controle da glicemia; estímulo a prática de atividade física e alimentação saudável; elaboração de estratégias de controle do tabagismo e outras drogas; orientações quanto aos cuidados de saúde física e mental; promoção de ambientes de trabalho saudáveis; e, oferta de práticas integrativas e complementares de saúde.

Além disso, a criação de uma política institucional que incentive atividades de promoção de saúde e qualidade de vida, por meio da ação de implantação de um programa à saúde e lazer para servidores/as, trabalhadores/as terceirizados/as e da EBSERH com atividades esportivas e integrativas é um dos objetivos do Plano de desenvolvimento institucional (PDI) de 2022-2026 (UFPEL, 2021).

Na UFPEL, no ano de 2024, foram registradas 763 licenças para tratamento de saúde de 573 servidores, totalizando 19.305 dias de licenças. O maior número de licenças está relacionado a episódio depressivo grave sem sintomas psicóticos, com 24 afastamentos e a doença com maior número de dias de licença foi transtorno depressivo recorrente, episódio atual grave sem sintomas psicóticos, totalizando 1.174 dias de afastamento (UFPEL, 2025).

Esses dados reforçam a necessidade de iniciativas que continuem reforçando a importância dos cuidados relativos à saúde mental na Universidade, a partir de atividades que estimulem a integração, o pertencimento e o cuidado individualizado.

As ações propostas pelo programa são oferecidas desde sua criação em setembro de 2022. Durante esse período, verificou-se a adesão e êxito nas atividades, por meio do quantitativo de participantes e pareceres positivos. Neste sentido, identificou-se a necessidade de formalizar o programa institucionalmente por meio da aprovação do Conselho Universitário – CONSUN, tendo em vista a manutenção das atividades já realizadas e a oferta de novas ações, de acordo com novas demandas.

IDENTIDADE VISUAL



O logotipo foi idealizado com o objetivo de ser amigável, convidativo e dinâmico, atributos que são adquiridos através do uso de uma tipografia arredondada, texturizada e orgânica, assim como a utilização do nome em letras minúsculas, que geram uma percepção de proximidade e igualdade no espectador pois removem a hierarquia das palavras.

O ícone representa o bem-estar e a qualidade de vida. Já a paleta de cores conta com tons de verde, cor que é frequentemente associada a saúde e a vitalidade, tons de azuis, que é a principal cor da Universidade, mas que também representa a tranquilidade e a prosperidade, e tons de roxo que juntamente com as outras duas cores tem o papel de harmonizar as composições utilizadas nas aplicações da marca, uma vez em que as três cores são vizinhas dentro do círculo cromático.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Desenvolver ações de promoção de saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças na Universidade Federal de Pelotas.

Objetivos Específicos

Contribuir com ações de promoção de saúde física, emocional, social, profissional e mental;

Promover atividades que incentivem o esporte, lazer e cultura.

METODOLOGIA

Serão realizados os seguintes projetos vinculados ao programa:

Projeto 1. Viva Bem

Proposta: Ofertar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Ações:

- Realizar consulta de enfermagem durante exames admissionais;
- Verificar pressão arterial, glicemia capilar, temperatura e frequência cardíaca;
- Realizar acolhimento e acompanhamento psicossocial;
- Ofertar sessões de auriculoterapia;
- Oportunizar a prática de Mindfulness;
- Proporcionar atividade de yoga;
- Oferecer oficinas de escalda-pés;
- Promover sessões de Reiki;
- Realizar divulgação de materiais informativos em campanhas de saúde;

Projeto 2. Imuniza Ação

Proposta: Promover campanhas de vacinação conforme calendário vacinal do Ministério da Saúde.

Ações:

- Ofertar a vacinação contra influenza;
- Ofertar campanhas de multivacinação contra hepatite B, tétano, entre outras.

Projeto 3. Mova-se pela saúde

Proposta: Estimular a prática de atividade física

Ações:

- Disponibilizar e organizar atividades do Vôlei da UFPEL;
- Disponibilizar o Basquete da UFPEL;
- Promover o Viva Bem Pedalando;
- Realizar torneio de amistoso de vôlei do Outubro Rosa e Novembro Azul;

- Realizar o torneio de voleibol do Dia Mundial da Saúde;
- Ofertar a prática de musculação;
- Promover a caminhada pela saúde;
- Ofertar ginástica laboral durante a jornada de trabalho.

Projeto 4. UFPEL Sempre Acolhedora

Proposta: Realizar atividades de cuidado e educação em saúde mental, com vistas à promoção do bem-estar e da qualidade dos relacionamentos no trabalho.

Ações:

- Promover o Cine Debate: dialogando sobre saúde, emoções e bem-estar;
- Ofertar ações educativas em saúde mental: oficinas e rodas de conversas;

PARTICIPANTES

As ações buscam atingir servidores/as ativos/as, trabalhadores/as terceirizados/as e empregados/as públicos/as da EBSERH. De acordo com a atividade oferecida, podem ser incluídos aposentados/as e comunidade acadêmica.

CRONOGRAMA

A oferta das ações ocorrerá anualmente com atividades semanais e conforme calendário de saúde, elaborado pelo Ministério da Saúde.

As atividades com datas pré-fixadas serão:

Imuniza Ação - campanhas realizadas nos meses de maio e julho.

Torneio de voleibol - alusivo ao Dia Mundial da Saúde - ocorre durante o mês de abril.

Viva Bem Pedalando - alusivo ao mês de prevenção ao suicídio - ocorre no mês de setembro (setembro amarelo)

Torneio amistoso de vôlei - alusivo ao mês do servidor e das campanhas de prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama (outubro rosa) e mês de conscientização sobre a saúde dos homens cisgênero e das demais pessoas com próstata - ocorre no mês de outubro (novembro azul).

Algumas ações serão promovidas a cada dois ou três meses, como o Cine debate e ações educativas em saúde mental. Mensalmente ocorrerá a divulgação de materiais informativos.

As atividades oferecidas semanalmente serão: vôlei na UFPEL, basquete na UFPEL, prática de musculação, sessões de auriculoterapia, atividade prática de yoga, prática de mindfulness, consulta de enfermagem e acolhimento psicossocial. E outras ações serão ofertadas conforme demandas de atividades, como oficinas de escalda-pés, sessões de reiki e caminhada pela saúde.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO

As ações propostas serão realizadas entre o mês de abril de 2025 até abril de 2029.

PUBLICITAÇÃO

As ações serão divulgadas por meio do *site* institucional da UFPEL, redes sociais e *whatsApp*. As inscrições nas ações serão realizadas por meio de formulário *google forms* e em parceria com a Coordenação de Desenvolvimento de Pessoal (CDP), por meio de ação internas de capacitação - Capacita.

GERENCIAMENTO DAS AÇÕES

As ações semanais serão gerenciadas por meio de grupos de *whatsApp* com os/as inscritos/as nas atividades. As demais atividades serão organizadas por meio dos e-mails movasepelasaude@ufpel.edu.br; saudeservidor@ufpel.edu.br; enfermagem.csqv@ufpel.edu.br; e, csqv@ufpel.edu.br.

LOCAL DE REALIZAÇÃO

As ações serão realizadas no espaço Viva Bem no Campus Capão do Leão, na sala 211B no Campus Anglo, auditórios, salas de aula e salas de reuniões nos diferentes campis da UFPEL, como Faculdade de Odontologia, Centro de Artes, entre outros.

RECURSOS

O Programa VIVA BEM UFPEL será executado pela equipe multiprofissional da CSQV, constituída por enfermeiras, técnica de enfermagem, assistentes sociais, psicólogas e técnica desporto. E possui parcerias com unidades acadêmicas e administrativas da UFPEL e Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Pelotas.

AVALIAÇÃO DAS AÇÕES

As ações serão avaliadas pelo número de participantes e por meio de um formulário *google forms*, distribuídos aos participantes das atividades a cada semestre, em um período de quinze dias, por meio dos grupos de *whatsApp* que organizam as atividades, e-mail ou telefone cadastrados nos formulários de inscrições.

Os questionamentos incluem questões abertas como: qual atividade você realizou pelo Programa Viva Bem?; Gostaria de falar sobre os benefícios de realizar essa ação?; Há algo que você acha que poderíamos melhorar?.

E questões com avaliação por meio de uma escala Likert, de cinco pontos de avaliação, de acordo com a questão

- Como você avaliaria sua experiência com essa ação?
muito insatisfeito; insatisfeito; nem satisfeito, nem insatisfeito; satisfeito; muito satisfeito.
- Como você avaliaria o local de realização?
muito insatisfeito; insatisfeito; nem satisfeito, nem insatisfeito; satisfeito; muito satisfeito.
- Como você avaliaria a data de realização (com relação ao dia da semana)?
muito insatisfeito; insatisfeito; nem satisfeito, nem insatisfeito; satisfeito; muito satisfeito.
- Como você avaliaria o turno de realização?
muito insatisfeito; insatisfeito; nem satisfeito, nem insatisfeito; satisfeito; muito satisfeito.
- Como você avaliaria a organização geral da atividade?

muito insatisfeito; insatisfeito; nem satisfeito, nem insatisfeito; satisfeito; muito satisfeito.

- Você indicaria essa ação para um/a colega de trabalho?

Definitivamente não; Provavelmente não; Talvez; Provavelmente sim; Definitivamente sim.

- Qual a probabilidade de você voltar a realizar essa ação?

Muito baixa; Baixa; Neutra; Alta; Muito alta

- Você acredita que essa ação tem benefícios para a sua saúde física e mental?

Definitivamente não; Provavelmente não; Talvez; Provavelmente sim; Definitivamente sim.

DIVULGAÇÃO

As ações serão anualmente compiladas em uma relatório do Programa Viva Bem UFPEL, divulgado no mês de janeiro do ano seguinte, contendo o relato das atividades, anexos de fotos e materiais informativos em formato de *cards*, *banners*, *flyers*, cartazes e marcadores de livro. Esse relatório será publicado por meio de notícia no *site* institucional e no disponibilizado *site* da PROGEP.

REFERÊNCIAS

BRASIL. DECRETO Nº 6.833, DE 29 DE ABRIL DE 2009. Institui o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS e o Comitê Gestor de Atenção à Saúde do Servidor. 2009.

UFPEL. Plano de Desenvolvimento Institucional - PDI - 2022-2026. 2021.

UFPEL. Relatório de licenças para tratamento de saúde dos/as servidores/as da Universidade Federal de Pelotas do ano de 2024. Pelotas, 2025.