



**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),

**RESOLVE:**

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](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 EBSEH 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 EBSEH 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 EBSEH. 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 do mês 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 *síte* 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](mailto:movasepelasaude@ufpel.edu.br); [saude.servidor@ufpel.edu.br](mailto:saude.servidor@ufpel.edu.br); [enfermagem.csqv@ufpel.edu.br](mailto:enfermagem.csqv@ufpel.edu.br); e, [csqv@ufpel.edu.br](mailto: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 a 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 um 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.