

Showcasing de Boas Práticas de Valorização das Pessoas

“Semana da Saúde” no GPP



21 Abril | Palácio Marquês da Praia e Monforte
Loures



Quem somos e onde estamos

O Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral (GPP) tem por missão apoiar a definição das linhas estratégicas, das prioridades e dos objetivos das políticas do "Ministério da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural" (MAFDR) e do "Ministério do Mar" (MM) e coordenar, acompanhar e avaliar a sua aplicação, bem como assegurar a sua representação no âmbito comunitário e internacional e prestar o apoio técnico e administrativo aos gabinetes dos membros do governo e aos demais órgãos e serviços integrados no MAFDR/MM.

Praça do Comércio
1149-010 LISBOA

Tlf: 213 234 600
Fax: 213 234 601

www.gpp.pt
geral@gpp.pt



Quem são os nossos clientes

Gabinetes dos Membros do Governo

MAFDR

SEAA

SEFDR

MM

SEP

SERVIÇOS E ORGANISMOS

MAFDR	Tutela Conjunta	MM
DGAV	GPP	DGPM
DGADR	QET – Casa do Douro	DGRM
ICNF, I.P.	DRAPN	GAMA
IVV, I.P.	DRAPC	IPMA, I.P.
IVDP, I.P.	DRAPLVT	MAR20
INIAV, I.P.	DRAPAL	EMEPC
PDR2020	DRAP ALG	AP Douro, Leixões e Viana do Castelo, S.A.
Tapada Nacional de Mafra	IFAP, I.P.	AP Aveiro e AP Figueira da Foz, S.A.
Companhia das Lezírias, SA		AP Lisboa, S.A.
EDIA, SA		AP Setúbal e Sesimbra, S.A.
Parques de Sintra Monte da Lua, SA		AP Sines e Algarve, S.A.
		Docapesca, Portos e Lotas., S.A.

A EQUIPA

Direção de Serviços de Recursos Humanos e Desenvolvimento Organizacional

Total de Efetivos	Femininos	Masculino
28	22	6



Como surgiu

A “Semana da Saúde” surgiu no âmbito do nosso **LEMA:**

A FORÇA DE UMA ORGANIZAÇÃO SÃO AS PESSOAS

Então,

Há que agregar a organização em torno de objetivos comuns. Como sejam:

- Sensibilizar para a importância de adoção de Estilos de Vida Saudáveis
- Sensibilizar no âmbito da Responsabilidade Social – promover a Ética e a Coesão Social dos colaboradores

Histórico

- A “Semana da Saúde” foi realizada pela primeira vez na ex-SG do MAMAOT, em 2013.
- Em 2014 houve um processo de fusão. A ex-SG foi extinta e integrada no GPP que passou a designar-se **Gabinete de Planeamento, Políticas e Administração Geral** (GPP).
- A “Semana da Saúde” passou a ser realizada por este GPP.

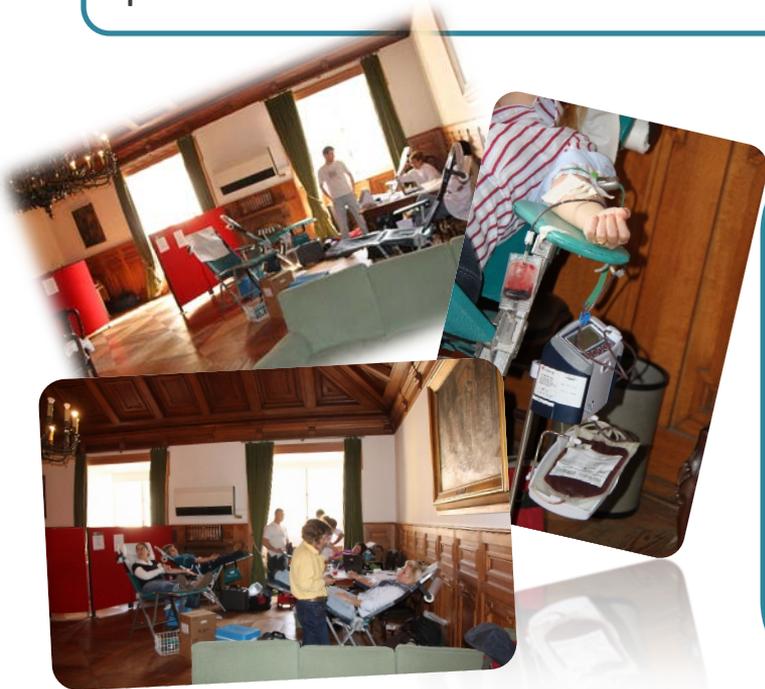
Ano	Nº Efetivos	Média de Idades	Taxa de Feminização
2013 (ex – SG)	115	55	68%
2014 (GPP)	185	52	54%
2015 (GPP)	181	52	67%
2016 (abril – GPP)	183	52	67%
2017 (março - GPP)	188	52	66%

Destinatários

Todos os trabalhadores do GPP e dos Gabinetes dos Membros do Governo que funcionam no edifício.

Metodologia

- Levantamento interno dos recursos disponíveis, designadamente humanos, materiais e logísticos;
- Prospeção de parceiros disponíveis no mercado;
- Preparação dos documentos de divulgação;
- Divulgação do projeto;
- Realização do projeto;
- Avaliação de resultados.



O que é?

A “Semana da Saúde” é uma iniciativa no âmbito da promoção de práticas de Responsabilidade Social, contribuindo ativamente para a proteção e promoção da saúde dos colaboradores.

Carateriza-se pela multiplicidade de atividades, que todos os anos varia, tendo em conta as expectativas dos colaboradores e a disponibilidade dos parceiros.



Rastreios



Yoga



Campanha
Pirlampo Mágico

O que é?

Ao longo desta semana pretende-se **sensibilizar** os colaboradores para a importância que os **estilos de vida saudáveis** têm na potenciação da saúde e da prevenção da doença, de forma a diminuir os comportamentos de risco a longo prazo.



Rastreios



Massagens

O que é?

Com as ações propostas também dinamizamos o **espírito de equipa**, permitindo que os colaboradores partilhem alguns momentos em torno de algo que os une.



Tai Chi
no Exterior



Yoga



Em 2016 o GPP promoveu a 4ª edição da “Semana da Saúde” na semana de 16 a 20 de Maio.



Dádivas de Sangue



Rastreios

Divulgação 2016:

GPP GOVERNO DE PARLAMENTO POLÍTIAS E ADMINISTRAÇÃO GERAL

GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PESQUEARIA E DESENVOLVIMENTO RURAL
MINISTÉRIO DO MAR

“SEMANA DA SAÚDE” 16 A 20 DE MAIO

- ◆ Rastreios (glicémia, colesterol; cutâneo; acuidade visual)
- ◆ Palestra (a importância de ser dador de sangue)
- ◆ Yoga
- ◆ Colheita de sangue
- ◆ *Workshop* culinário (alimentação macrobiótica)



GPP- Sala dos Secretários Gerais
- Sala de reuniões da sala 132, RC

Horário: 10h00 às 13h00
14h00 às 17h00

Inscriva-se, pela sua saúde!

Principais Objetivos

Promover e divulgar conhecimentos sobre alguns dos temas relevantes para a saúde dos colaboradores

Prevenir comportamentos de risco e orientar para possíveis tratamentos

Criar condições de bem-estar e de envolvimento dos trabalhadores

Desenvolver a Responsabilidade Social, através de atividades de cariz humanitário, promovendo a ética e coesão social dos colaboradores

Parceiros

Desde 2013, foram desenvolvidas parcerias com entidades idóneas, que garantem a qualidade das atividades e as desenvolvem sem custos.



Parceiros

- Programa Saúde mais Próxima – Santa Casa de Misericórdia de Lisboa (SCML)
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN)
- Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama (APAMCM)
- Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e outras doenças respiratórias crónicas em parceria com empresa Linde Health Care
- Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP)
- Nuno Seabra (terapeuta)
- Liga Portuguesa Contra o Cancro
- Instituto Português do Sangue e da Transplantação, I.P.
- Federação Portuguesa de Yoga
- Clube de Nutrição “Pau de Canela”

- Caminho Natural – Associação para a Divulgação Tai Shi e do Chi Kung
- Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL)
- Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC)
- Essilor
- Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP)
- Associação Portuguesa do Cancro Cutâneo (APCC)
- Professora de yoga Rita Cachaço

- Centro Cultural e Social de Santo António dos Cavaleiros
- CRINABEL – Cooperativa de Ensino Especial e Solidariedade Social
- Casa do Gaiato do Tojal

Atividades

- Palestras
- Workshops
- Yoga
- Rastreios
- Check Ups
- Nutrição
- Showcooking
- Massagens
- Recolha de bens
- Dádiva de sangue/medula ósea
- Distribuição de material de informação sobre diversos temas relacionados com saúde



Participações

Tendo em conta que alguns colaboradores se inscreveram em diversas atividades, considerámos nos resultados o número de “participações” em vez de “participantes”.

2013: 206 participações

2014: 333 participações

2015: 206 participações

2016: 223 participações

Conclusões

A base do sucesso é a **ADESÃO** dos colaboradores.

- A avaliação que os colaboradores fazem destes eventos é na globalidade **muito positiva**, registrando-se 100% de respostas afirmativas, à questão “Gostaria que o evento se repetisse”.
- As atividades que se destacam (pela adesão e avaliação) são os rastreios e as que se relacionam com Nutrição.
- Também as aulas de Yoga e as Massagens têm índices de satisfação elevados.
- Por outro lado, as palestras tiveram um índice de participação menor, pelo que se optou no último ano, por atividades mais dinâmicas e com um retorno imediato para o colaborador, como rastreios primários de saúde que, *in loco*, permitissem dar aos participantes, uma resposta personalizada e adequada.
- Com base nestas avaliações, temos redefinido o *template* mantendo a sua génese:

Agregar a organização em torno de um objetivo comum!

Fatores-chave do Êxito

- É importante a divulgação atempada, tanto dos temas das palestras como dos rastreios a efetuar, de forma a fomentar a adesão;
- Diversificação do programa, promovendo atividades relacionadas com o exercício físico, cuidados com a alimentação e prevenção da doença (rastreios);
- Multiplicação e diversificação dos meios de divulgação, nomeadamente, através de cartazes afixados em áreas de circulação;



Workshop
Alimentação
Saudável

Fatores-chave do Êxito

- Mais espaços, algumas salas com condições específicas de isolamento, para permitir atividades mais diversificadas;
- Foco em iniciativas de carácter prático, como o são os rastreios ou workshops de culinária;
- Inscrição prévia dos interessados, para evitar filas de espera (são chamados atempadamente);
- Parcerias com entidades públicas e privadas.



Workshop
Alimentação Saudável



Divulgação



Mais valias

A força de uma organização são as pessoas

A promoção de práticas de responsabilidade social, assume-se como um elemento estratégico de valorização do capital humano e de competitividade.

A dinamização do bem-estar e saúde dos colaboradores no local de trabalho contribui para:

- Reduzir o absentismo;
- Reforçar o compromisso dos trabalhadores para com o organismo;
- Incrementar a motivação e a produtividade;
- Criar uma imagem positiva e incentivadora da organização;
- Fomentar a coesão social.



Ações de Sensibilização



Divulgação 2017:

SEMANA DA SAÚDE

22 a 26 de maio 2017

Dia 22 de maio

Rastreios Osteoporose

Santa Casa da Misericórdia

Dia 23 de maio

Rastreios Cardiovascular

Santa Casa da Misericórdia

Dia 24 de maio

Ioga

Teresa Cabaco

Palestra "Tabagismo"

Sociedade Portuguesa de Pneumologia

Dia 25 de maio

Palestra Reiki

Sessões de Reiki

Orlanda

Acupuntura



Dia 26 de maio

Gestão de Stress

Oris Liotti

Doença Celíaca

Associação Portuguesa de Celíacos

Workshop

Associação Portuguesa de Celíacos

Workshop "Chás"

Sandra Santos

"Um livro por um sorriso" - Campanha solidária de recolha de livros

COLABORE! SEJA SOLIDÁRIO (sob confirmação)

PARCEIROS:



Obrigada a todos pela vossa atenção!

Contamos convosco para partilhar experiências.

A equipa

Ana Pinto Ferreira	ana.pinto@gpp.pt Tel. 213 234 688
Ana Duarte	anaduarte@gpp.pt Tel. 213 234 785
Helder Moreira	helder.moreira@gpp.pt Tel. 213 234 764