



10º

CONGRESSO NACIONAL DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

31.10.2018

Melhor saúde, mais motivação

Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Cristina Bettencourt e Odete Fiuza

Centro de Congressos de Lisboa



DIREÇÃO-GERAL DA QUALIFICAÇÃO
DOS TRABALHADORES EM FUNÇÕES PÚBLICAS



REPÚBLICA
PORTUGUESA

XXI GOVERNO CONSTITUCIONAL

10º

CONGRESSO
NACIONAL DA
ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICA
31.10.2018

INOVAÇÃO
SEM FRONTEIRAS:
A REALIDADE POR TRÁS
DE MITOS E BARREIRAS

Centro de Congressos de Lisboa
31 DE OUTUBRO DE 2018



XXX GOVERNO CONSTITUCIONAL



Objetivo

Melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores do INR, I.P., promovendo a adoção de estilos de vida saudáveis, que proporcionem o aumento do bem-estar e motivação dos mesmos para o trabalho.

10º

CONGRESSO
NACIONAL DA
ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICA

31.10.2018

INOVAÇÃO
SEM FRONTEIRAS:

A REALIDADE POR TRÁS
DE MITOS E BARREIRAS

Centro de Congressos de Lisboa

31 DE OUTUBRO DE 2018

 REPÚBLICA
PORTUGUESA

XVI GOVERNO CONSTITUCIONAL

ina


Descrição do projeto - Estrutura

- Ciclo de palestras;
- Adoção das recomendações da Organização Mundial de Saúde para reuniões saudáveis e sustentáveis;
- Crédito de uma hora semanal para os trabalhadores que provem a prática de atividade física.

10º
CONGRESSO
NACIONAL DA
ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICA
31.10.2018

INOVAÇÃO
SEM FRONTEIRAS:
A REALIDADE POR TRÁS
DE MITOS E BARREIRAS
Centro de Congressos de Lisboa
31 DE OUTUBRO DE 2018



XXX GOVERNO CONSTITUCIONAL



Descrição do projeto – Potenciais parceiros

Pretende-se que este projeto venha a ser desenvolvido em parceria com outras instituições designadamente, a Direção Geral da Saúde e a Faculdade de Motricidade Humana.

10º

CONGRESSO
NACIONAL DA
ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICA
31.10.2018

INOVAÇÃO
SEM FRONTEIRAS:
A REALIDADE POR TRÁS
DE MITOS E BARREIRAS

Centro de Congressos de Lisboa
31 DE OUTUBRO DE 2018



XXX GOVERNO CONSTITUCIONAL



Objetivos específicos

- **OE1:** Aumentar a atividade física dos trabalhadores
- **OE2:** Avaliar a condição física dos trabalhadores
- **OE3:** Dotar os trabalhadores de conhecimentos sobre a importância da alimentação saudável
- **OE4:** Dotar os trabalhadores de conhecimentos sobre a importância da qualidade do sono
- **OE5:** Sensibilizar os trabalhadores para a adoção de comportamentos que proporcionem saúde no trabalho
- **OE6:** Implementar as recomendações da OMS para reuniões/eventos saudáveis e sustentáveis

Impactos

- **OE1:** Redução dos comportamentos sedentários
- **OE2:** Melhoria da qualidade de saúde dos trabalhadores
- **OE3:** Trabalhadores com uma alimentação mais saudável
- **OE4:** Trabalhadores com melhor qualidade de sono
- **OE5:** Redução dos comportamentos sedentários
- **OE6:** Aumento do bem estar e da sustentabilidade

Monitorização

OE1

- Verificação bimensal do número de inscritos do programa

OE2

- Avaliação médica, através de exames a realizar periodicamente (bimensal)

OE3/OE4

- Realização de inquérito e/ou jogos de perguntas no início e fim das palestras sobre os comportamentos dos trabalhadores nestes domínios.

OE5

- Inquérito com parâmetros sobre comportamentos no local de trabalho (início, meio e fim).

OE6

- Elaboração de *checklist* e preparação de relatório após cada evento que reflita o cumprimento das recomendações da OMS.

Direito ao desafio

- Lei n.º 35/2014 de 20 de junho- LTFP, artº 105, que prevê o horário normal de trabalho na AP.
- Regulamento do horário de trabalho em vigor no INR,I.P.

É um instrumento que permite a conciliação entre a vida profissional e pessoal, uma vez que se pretende conceder tempo da jornada de trabalho para este efeito.

10º
CONGRESSO
NACIONAL DA
ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICA
31.10.2018

INOVAÇÃO
SEM FRONTEIRAS:
A REALIDADE POR TRÁS
DE MITOS E BARREIRAS
Centro de Congressos de Lisboa
31 DE OUTUBRO DE 2018

 REPÚBLICA
PORTUGUESA

XXII GOVERNO CONSTITUCIONAL

 ina

Onde está a inovação?

- Palestras com temas e formatos inovadores;
- Adoção das medidas da OMS nos eventos /reuniões do INR, I.P.;
- Concessão do crédito de uma hora aos trabalhadores.

10º

**CONGRESSO
NACIONAL DA
ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICA
31.10.2018**

**INOVAÇÃO
SEM FRONTEIRAS:
A REALIDADE POR TRÁS
DE MITOS E BARREIRAS**

Centro de Congressos de Lisboa
31 DE OUTUBRO DE 2018



XIII GOVERNO CONSTITUCIONAL



OBRIGADA