



A *Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho do TRE RN* abraçou, em 2019, o direcionamento de desenvolver ações voltadas para o estímulo à atividade física e controle do estresse no trabalho, lançando, em 15/02/2019 o Macro Projeto “VIVA MELHOR” que se ramificou nos projetos:

Bola na Rede - iniciado em março de 2019, o projeto de estímulo à atividade física, através da modalidade futebol, para servidores, magistrados e terceirizados, culminando com a preparação da equipe para o Campeonato ASTRA de futebol do TRT 21 Região, (contabilizando 20 partidas de futebol).



Levitar – projeto de aulas semanais regulares de *Yoga* para magistrados e servidores, no intuito de controlar o estresse e estimular a atividade física. O projeto se estendeu de maio a outubro de 2019.





O questionário de encerramento do projeto mostrou um reconhecimento dos participantes quanto à melhora da respiração, do bem-estar e da concentração e foi apontado como projeto a ser mantido na Instituição em 2020.

Tabela 1 – Melhora nos aspectos físicos

Aspecto Físico	SIM	NÃO
Aumento da força muscular	62,50%	37,50%
flexibilidade	87,50%	12,50%
amplitude de movimento	100,00%	0,00%
Alinhamento da coluna	100,00%	0,00%
Equilíbrio	87,50%	12,50%
Articulações	100,00%	0,00%
TOTAL	89,58%	10,42%

Tabela 2- Melhora no aspecto energético e emocional

Aspecto Energético e Emocional	SIM	NÃO
Diminuiu a ansiedade	100,00%	0,00%
Desenvolveu sensações de energia	100,00%	0,00%
TOTAL	100,00%	0,00%

Gráfico 1:

INTERESSE EM PARTICIPAR NOVAMENTE EM 2020

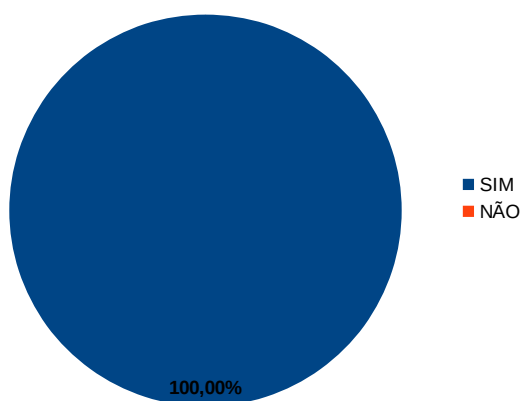


Gráfico 2:

DIMINUIÇÃO NA DOSAGEM DE REMÉDIOS

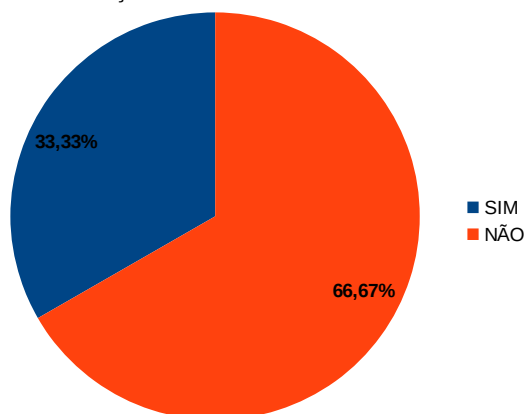


Gráfico 3:

MELHORA DA RESPIRAÇÃO

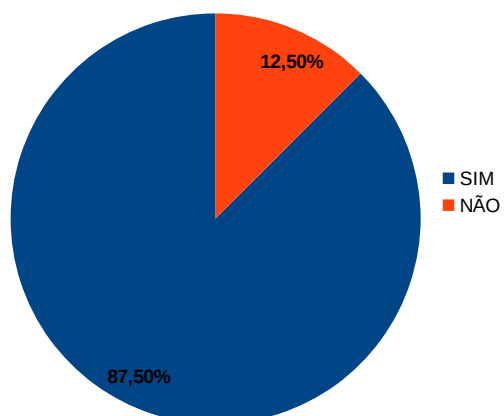
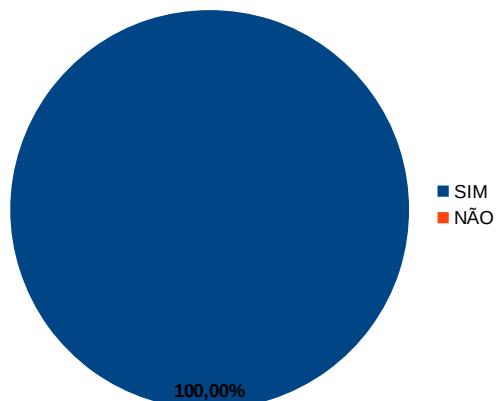


Gráfico 4:

MELHORA DA CONCENTRAÇÃO



Mudança de Hábito – projeto destinado aos servidores e magistrados do TRE RN para estímulo de atividade física e conscientização para uma alimentação saudável, que ocorreu entre junho e agosto de 2019.



O Projeto foi considerado um sucesso, na sua primeira edição, alcançando controle de obesidade e perda de peso considerável entre os participantes. Com relação aos exames médicos, comparando-os antes e após o projeto, houve redução importante dos níveis de triglicerídeos em torno de 80% e uma leve melhora nas dosagens de glicose, colesterol total e VLDL, embora também se extraíam, na análise particular de cada indivíduo da amostra, indivíduos cujas taxas aumentaram ou se mantiveram fora dos resultados desejáveis. Tais resultados, provavelmente se tornarão diferentes caso a atividade física persista, já que o tempo de atividade física imposta pelo projeto foi, relativamente, pequeno (dois meses).



Tabela 3- Média de resposta aos exames médicos antes e após o projeto.

GLICOSE	Redução	1,6	1,53%
COLESTERO TOTAL	Redução	2,8	2,76%
HDL	Aumento	4,3	4,17%
LDL	Aumento	2,6	2,53%
VLDL	Redução	9,9	9,68%
TRI	Redução	81,4	79,33%
	TOTAL	102,7	100,00%

Além disso a CQVT organizou eventos em datas comemorativas, como dia das mães, dia internacional da mulher, campanhas como setembro amarelo, outubro rosa e novembro azul, ações solidárias e palestras de saúde relacionadas às principais causas de absenteísmo em 2018, destacando-se : doenças mentais, ósteo-musculares e distúrbios oculares.

Galeria de Fotos

Dia Internacional da Mulher (Março 2019)

Dia das Mães (Maio 2019)





Setembro Amarelo (Setembro 2019)



Outubro Rosa (Outubro 2019) e Novembro Azul (Novembro 2019)





Dia do Servidor (Outubro 2019)



Ações solidárias



Palestra e ação de prevenção à diabetes e hipertensão



Participação nos eventos

Ações de CQVT/SAMS - 2019		
	Evento	Participantes
1	Lançamento do Projeto "Viva Melhor"	76
2	Dia internacional da mulher - Palestra: Mulher sexualmente feliz	41
3	Dia das mães	36
4	Lançamento do Projeto Levitar – Palestra sobre Yoga	20
5	Início do Programa mudança de Hábito - Palestras de abertura	36
6	Palestra de nutrição: Bons hábitos para uma vida saudável	28
7	Palestra de educação financeira (PEAP)	70
8	Palestra e ação de prevenção à diabetes e hipertensão	33+
9	Palestra de prevenção ao suicídio: Setembro amarelo	61 procedimentos
10	Palestra sobre saúde ocular e ergonomia no ambiente de trabalho	44
11	Projeto Bola na Rede (Participantes)	29
12	Projeto Mudança de Hábito (Participantes + anjos)	21
13	Projeto Levitar (Participantes)	19
		14
	Total	452