



# TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL DO AMAZONAS

## Programa de Qualidade de Vida no Trabalho

## ATUAÇÃO: Ano de 2019/2020

PROJETO	CLUBE DA ESCADA				
	GRUPO QUALIVIDA/SUELLY E DANNA			Data	MAIO/2019
PATROCINADORA	PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO				
CAMISETA	SIM	IDENTIDADE/LOGO		INCENTIVOS	
INÍCIO	MAIO/2019	TÉRMINO	CONTÍNUO	FREQUÊNCIA	POR DEMANDA
ALCANCE	(X) capital	( ) interior	(X) sede e cartórios	(X) aposentados*	( ) de licença médica
<b>OBJETIVO</b>					
Incentivar os servidores ao abandono ao sedentarismo e promover a saúde através do uso de escadas existentes no Prédio sede e anexo.					
RESULTADOS ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- melhoria do condicionamento físico dos servidores participantes;</li> <li>- melhoria da saúde cardio-vascular e respiratória</li> <li>- queima de calorias e auxílio na perda de peso</li> <li>- fortalecimento dos músculos dos membros inferiores.</li> <li>- fuga do sedentarismo</li> </ul>				
FORMATO DO CLUBE	<p><b>Servidores se inscrevem para participar do Clube e se comprometem em:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Utilizar as escadas pelo menos uma vez ao dia;</li> <li>b) Incentivar o uso das escadas para melhoria da saúde;</li> <li>c) Divulgar os benefícios do uso das escadas, evitando, quando possível o uso do elevador;</li> <li>d) Participar uma vez por semana (dia a ser divulgado) do uso coletivo das escadas.</li> <li>e) Participar uma vez por mês do Projeto: "Um dia sem elevador"</li> </ol>				
AÇÕES INICIAIS	<p><b>CLUBE DA ESCADA – ABERTURA DO CLUBE 06.05.2019</b></p> <p><b>Preparação da campanha macro</b></p> <div style="background-color: #f2f2f2; padding: 5px;">         24/04 - Elaboração da logomarca: ASCOM – Fábio -OK          De 08 a 23/04 - Elaboração do conteúdo da divulgação: idealizadores          De 23 a 26/04 - Elaboração da divulgação: ASCOM/Qualivida          22 a 26/04 - Inscrição dos participantes (formulário distribuído com regras do clube)              Será solicitado <i>email</i> e <i>whatsapp</i> (discussões e incentivos virtuais)              Cada participante inscrito receberá uma sacola de tnt para o tênis          Início – 06/05 - Cronograma da subida coletiva (dias e horas da semana)              Cada participação da subida coletiva, o servidor ganhará um ponto cumulativo (será criado um cartão de fidelização). Ao totalizar o cartão, ganhará uma camisa do Clube.          06/05 - Lançamento da campanha macro (<i>email</i>, intranet, cartazes na escada e subida simbólica)       </div>				
AÇÕES DO CLUBE/ INSCRITOS	<p><b>CLUBE DA ESCADA – ABERTURA DO CLUBE 06.05.2019</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração do Cronograma das atividades coletivas;</li> <li>- Alimentar as placas de sensibilização ao uso das escadas (semanalmente)</li> <li>- Participação ativa nas atividades uso coletivo das escadas (dias marcados, 1 por semana)</li> <li>- Preparar o lançamento oficial das atividades do clube</li> <li>- Promover o contato com os aposentados para se fazerem presentes nas atividades coletivas.</li> <li>- Inserir o uso das escadas nas (outras) atividades do Grupo Qualivida (em dias de eventos, em dias de leituras              e em dias de encontros de outros clubes ligados ao Qualivida).</li> <li>- Comemoração da finalização das atividades anuais do clube com uso coletivo das escadas no início e final dos eventos.</li> </ul>				
AÇÕES FUTURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançar campanha do Clube da Escada juntamente em parceria com os exames laboratoriais de rotina;</li> <li>- Elaborar questionário de reação dos participantes do Clube da Escada.</li> <li>- Preparar o kit anti-sedentarismo (Camiseta, saco de tênis e joelheira/tornozeleira).</li> </ul>				
CUSTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel e impressora com tinta colorida para elaboração dos cartazes de sensibilização;</li> <li>- Orçamento para camisetas, saco de tênis e equipamento como joelheira e tornozeleira (BRINDES)</li> </ul>				
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pessoas e sensibilização.</li> </ul>				

\*Os aposentados serão convidados para participarem nos dias de uso coletivo das escadas.

## FRASES PARA SENSIBILIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DO CLUBE DA ESCADA.

### CARTAZ 1.

SEM TEMPO PARA ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES?????



**SUBIR ESCADAS FORTALECE OS MESMOS MÚSCULOS USADOS EM AGACHAMENTOS E AFUNDOS\*, ALÉM DE EXIGIR ESFORÇOS DOS PULMÕES E DO CORAÇÃO PARA VOCÊ IR AO TOPO!!!**

**EXPERIMENTE. SE NÃO HOJE, QUANDO????**

\*Músculos do grupo Quadríceps (Reto femoral, vasto medial, vasto intermédio e vasto lateral; Glúteo máximo, Isquiotibais, Posteiros da coxa e Adutores.

---

### CARTAZ 2.

BEM VINDO(A) AO SEU LOCAL DE TRABALHO!

Vai Subir? Experimente as Escadas.

**VEJA ALGUNS BENEFÍCIOS NO PERCURSO.**



- ✓ Subir ou descer escadas ajuda no retorno circulatório dos membros inferiores;
- ✓ Você sabia que a incidência de trombose venosa profunda\* é maior dentre as pessoas que trabalham sentadas ao computador???

**EXPERIMENTE. SE NÃO HOJE, QUANDO????**

\*A Trombose Venosa Profunda (TVP), conhecida como flebite ou tromboflebite profunda, é a doença causada pela coagulação do sangue no interior das veias - vasos sanguíneos que levam o sangue de volta ao coração - em um local ou momento não adequados

