



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					
OBJETIVO						
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">- melhoria do condicionamento físico dos servidores participantes;- melhoria da saúde cardio-vascular e respiratória- queima de calorias e auxílio na perda de peso- fortalecimento dos músculos dos membros inferiores.- fuga do sedentarismo					
FORMATO DO CLUBE	<ul style="list-style-type: none">- Servidores se inscrevem para participar do Clube e se comprometem em:a) Utilizar as escadas pelo menos uma vez ao dia;b) Incentivar o uso das escadas para melhoria da saúde;c) Divulgar os benefícios do uso das escadas, evitando, quando possível o uso do elevador;d) Participar uma vez por semana (dia a ser divulgado) do uso coletivo das escadas.e) Participar uma vez por mês do Projeto: “Um dia sem elevador”					
AÇÕES INICIAIS	CLUBE DA ESCADA – ABERTURA DO CLUBE 06.05.2019 Preparação da campanha macro 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)					
AÇÕES DO CLUBE/ INSCRITOS	CLUBE DA ESCADA – ABERTURA DO CLUBE 06.05.2019 <ul style="list-style-type: none">- Elaboração do Cronograma das atividades coletivas;- Alimentar as placas de sensibilização ao uso das escadas (semanalmente)- Participação ativa nas atividades uso coletivo das escadas (dias marcados, 1 por semana)- Preparar o lançamento oficial das atividades do clube- Promover o contato com os aposentados para se fazerem presentes nas atividades coletivas.- 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).- Comemoração da finalização das atividades anuais do clube com uso coletivo das escadas no início e final dos eventos.					
AÇÕES FUTURAS	<ul style="list-style-type: none">- Lançar campanha do Clube da Escada juntamente em parceria com os exames laboratoriais de rotina;- Elaborar questionário de reação dos participantes do Clube da Escada.- Preparar o kit anti-sedentarismo (Camiseta, saco de tênis e joelheira/tornozeleira).					
CUSTOS	<ul style="list-style-type: none">- Papel e impressora com tinta colorida para elaboração dos cartazes de sensibilização;- Orçamento para camisetas, saco de tênis e equipamento como joelheira e tornozeleira (BRINDES)					
RECURSOS NECESSÁRIOS	<ul style="list-style-type: none">- Pessoas e sensibilização.					

*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, Posteriores 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

