

# CLIPPING DE NOTÍCIAS

Data: 17/12/2020

AGÊNCIA PARA 

[Lista de Autoridades do Executivo](#) [Assessorias](#) [Jornalistas](#) [pa.gov.br](#)

 SIC.PA

NOTÍCIAS

PAUTAS

NOTAS

FOTOS

VIDEOS

ÁUDIOS

Buscar...

Notícias 

## Projeto do Igeprev estimula a prática de hábitos saudáveis entre servidores

Mais de 90 pessoas aderiram à primeira etapa de ações, o que representa a participação de mais de 50% dos colaboradores do Instituto

17/12/2020 11h30 - Atualizada em 17/12/2020 12h37  
Por Giovanna Abreu (SECOM)



Ações buscam proporcionar um aumento da qualidade de vida dos participantes

O Projeto 'Você é Capaz', do Instituto de Gestão Previdenciária do Pará (Igeprev), busca incentivar a cultura da prática de hábitos saudáveis entre servidores do órgão e seus familiares, para proporcionar o aumento da qualidade de vida dos participantes. Para a primeira etapa do projeto, que iniciou em novembro de 2020 e encerra em julho de 2021, 93 servidores do Instituto já aderiram à ação, o que representa mais de 50% dos colaboradores do órgão.

Cada atividade de saúde realizada, como a comprovação da realização de exames médicos de rotina (laboratoriais, de próstata e de mama), consultas odontológicas, acompanhamento psicológico, atividades físicas, doação de sangue, entre outros, é convertida em um sistema de pontuação, que podem render benefícios aos participantes.

“Além da promoção preventiva da saúde dos servidores, a prática de exercícios físicos e os cuidados com a saúde estimulam o aumento da produtividade, porque o servidor se sente mais confortável, mais feliz, seguro e consciente do seu corpo”, explica o psicólogo Washington Eufrázio, idealizador do projeto da Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas do Igeprev.



O sistema de pontos é semestral e se o participante alcançar entre 250 e 300 pontos, pode ter direito a um ou duas folgas, previamente acordadas com a chefia imediata para um melhor andamento das atividades do setor.

Cada atividade tem uma pontuação. O exame de sangue, por exemplo, vale 20 pontos; a avaliação de próstata, 50; redução de peso e ganho de massa magra, a partir de 10 pontos; entre outras. A cada semestre é iniciada uma nova contagem.

A iniciativa foi elaborada a partir de um levantamento realizado no órgão, em 2019, dos atestados médicos recebidos pela Coordenadoria. Os profissionais identificaram a incidência de algumas enfermidades, como as doenças respiratórias, nas articulações e cardíacas, que podem ser amenizadas e até evitadas com a prática de atividade física e exames de rotina.

O servidor do núcleo de Gestão de Investimento do Igeprev, Henrique Mascarenhas, é um dos participantes do projeto e reforça a importância do incentivo do Instituto.

“A correria do dia a dia faz com que a gente esqueça e negligencie os cuidados com a nossa saúde, tanto mental quanto física, então é muito importante pra nós ter esse momento de apoio, de incentivo, pra gente buscar satisfação não só profissional, mas também com o nosso corpo e mente” - Henrique Mascarenhas, servidor do núcleo de Gestão de Investimento do Igeprev.



Henrique Mascarenhas, servidor e participante do projeto

O servidor explica ainda que os novos hábitos servem de incentivo aos amigos de dentro e fora do trabalho e familiares, porque a adoção de novas práticas de saúde estimula quem está ao lado a se cuidar também. “Manter os hábitos saudáveis é muito mais fácil quando fazemos juntos com amigos, familiares e pessoas próximas”, conta.

O Igeprev firmou parceria com uma academia para facilitar o acesso ao servidor, além de promover ginástica laboral com o apoio da Universidade do Estado do Pará (Uepa). Segundo o idealizador do projeto, o número de inscrições da primeira etapa foi acima da expectativa.

“Os servidores estão se engajando, queremos ampliar as ações para a segunda etapa (julho a dezembro de 2021), buscando novos parceiros e fortalecendo ações integradas com outros órgãos do Estado”, finaliza o psicólogo Washington Eufrázio.

Além do [projeto 'Você é capaz'](#), o Igeprev desenvolve outros [projetos](#) que buscam incentivar cuidados com a saúde física e mental, como o [“Roda de Conversa”](#), que foi finalista do concurso ‘Inova servidor’ e o [Igeprev Saúde](#), focando sempre em medidas preventivas.