



23º Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)

25º Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

15º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública

15º Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



PROGRAMA PENSE LEVE: ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR PARA PROMOVER QUALIDADE DE VIDA AOS GUARDAS MUNICIPAIS E AGENTES DE TRÂNSITO DO MUNICÍPIO DE BARUERI

Maria Rita de Cassia Santos¹; Mariana Fernandes de Oliveira²; Mariana Elston Bannwart; Amália Eid dos Santos; Joyce Aparecida Souza ; Tatiana Carvalho Nery; Márcio Silva dos Santos; Rogério Alexandre dos Santos; Heloah Marques de Sousa; Luiza Alencar Ribeiro; David Oliveira Silva; Régis da Silva Santos; Diogo Luiz Lima Santos; Diogo Vieira Teixeira do Nascimento

Secretaria de Segurança Urbana e Defesa Social e Secretaria de Mobilidade Urbana –
Prefeitura de Barueri

¹Psicóloga e Diretora do Pró-Vida; ²Nutricionista da Prefeitura de Barueri. E-mail Pró-Vida: seguranca.provida@barueri.sp.gov.br

A Diretoria Pró-Vida, composta por fisioterapeuta, assistente social, nutricionista, educador físico, médico, enfermeiro e psicólogo, foi criada por meio da Lei Complementar 528, de 18/05/2022 e tem como objetivo promover a saúde biopsicossocial e saúde ocupacional dos servidores da Secretaria de Segurança Urbana e Defesa Social e Secretaria de Mobilidade Urbana. Observou-se excesso de peso corporal entre os guardas municipais e agentes de trânsito, portanto o Programa Pense Leve foi criado com o objetivo de auxiliar os servidores na redução de peso, priorizando a adoção de hábitos saudáveis e sustentáveis, baseados na reeducação alimentar e exercício físico regular. A primeira edição do programa durou 2 meses, contou com a participação de 18 servidores e apresentou como resultado a **perda de peso total de 30,4kg, redução de 49cm de cintura, 49,5cm de quadril e 61,5cm de abdômen**. Os servidores relataram **melhora dos hábitos alimentares, regularidade do exercício físico, mais disposição, melhora do sono e melhor entendimento sobre os cuidados de saúde**. A segunda edição do Programa Pense Leve teve duração de 60 dias e inscrição voluntária de 55 servidores. As ações realizadas foram: duas avaliações antropométricas, entrega de plano alimentar e check list, vídeos elaborados pelos educadores físicos com atividades para realizar em casa, grupo de WhatsApp, atividades presenciais, sendo 1 encontro de aula dinâmica com música e 1 aula de funcional e material elaborado pela assistente social com locais gratuitos de exercício físico na cidade de Barueri. Nessa versão do programa, dos 55 inscritos, apenas 33 concluíram o projeto, e entre os motivos listados para desistência estão: problemas pessoais, licença paternidade e falta de comprometimento. **Os resultados totais obtidos foram: redução de 34,7kg, 97,8cm de cintura, 72,9cm de quadril e 104,5cm de abdômen**. Todos relataram melhora dos hábitos alimentares e aprovaram a iniciativa do programa (100%), porém 52% informaram que o período de acompanhamento é curto e relataram as maiores dificuldades para adesão às orientações e mudança de hábito: falta de tempo (40%), ansiedade (36%), problemas pessoais (32%), estresse (28%), sono irregular (24%), preguiça (20%) e falta de apoio dos familiares (12%). Entre ações que gostariam de ter em um próximo momento referiram: exercício físico dentro do período de trabalho (56%), palestras (24%), dinâmicas (20%), oficinas de culinária (20%) e rodas de conversa (8%). Visto as necessidades, interesses e reivindicações dos servidores, a proposta da Diretoria é promover duas edições anuais do Programa Pense Leve com a participação de toda a equipe multidisciplinar em rodas de conversas, palestras, oficinas culinárias, atividade física, prevenção de lesões e avaliação de saúde.

Referências bibliográficas:

BRASIL. Relatório final: pesquisa nacional sobre valorização dos profissionais de segurança pública. Coordenação, Cristiane Faiad. Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública, 2022, 438p.

BRASIL. Saúde na segurança pública: indicadores e diretrizes para intervenções no âmbito do Programa Nacional de Qualidade de Vida para profissionais de Segurança Pública – Pró-Vida. Coordenação, Cristiane Faiad. Brasília: Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria Nacional de Segurança Pública, 2022, 284p.