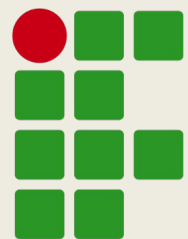


PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor
(SIASS)



INSTITUTO FEDERAL

Alagoas

PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - PSQVT

A **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - PSQVT** é um preceito organizacional que visa o bem-estar individual e coletivo das/os trabalhadoras/es, com o desenvolvimento de um conjunto de ações voltadas à satisfação e ao atendimento das necessidades biopsicossociais das/os servidoras/es e colaboradoras/es, para o exercício da atividade profissional em um ambiente com condições adequadas e boas relações sócio profissionais, contribuindo para a manutenção da saúde integral do indivíduo, considerando suas dimensões física, mental e espiritual.



PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - PSQVT

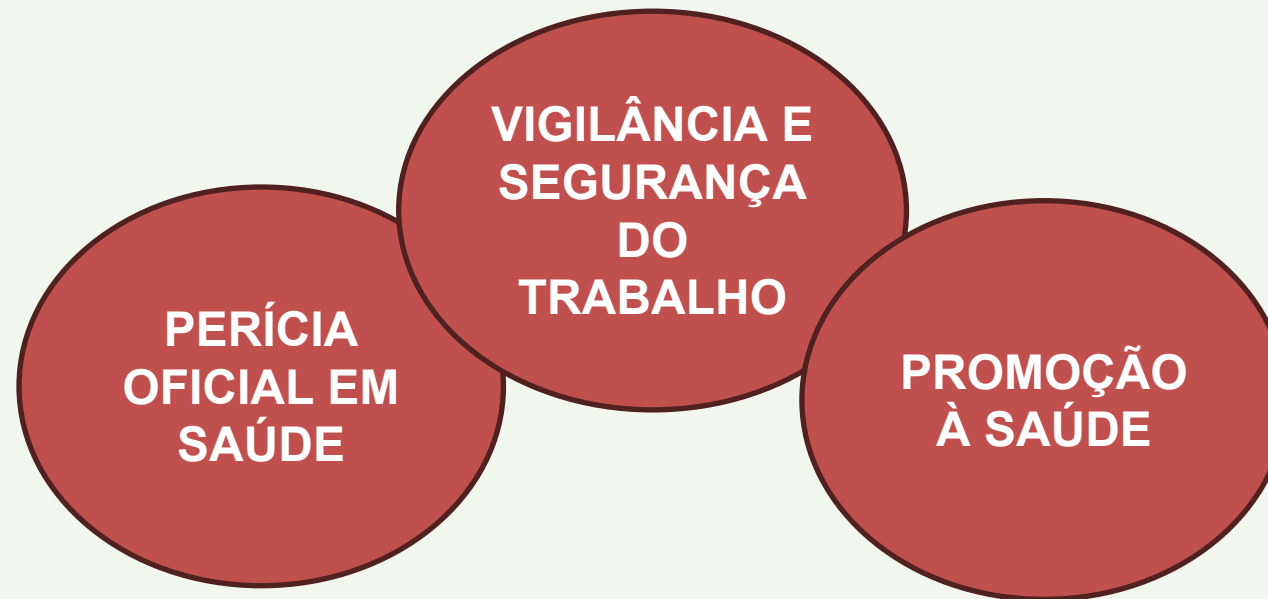
No âmbito do Ifal, as iniciativas de PSQVT são institucionalizadas estrategicamente por meio da Diretoria de Gestão de Pessoas - DGP e coordenadas/executadas pela Coordenação de Saúde do Servidor - CSS, através da equipe do **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor - SIASS**.

As ações e programas de promoção à saúde ocorrem de forma planejada e integrada à rotina da instituição e buscam proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável, motivador e positivo para todas/os as/os envolvidas/os.



PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - PSQVT

No Instituto Federal de Alagoas a organização da Unidade SIASS baseia-se nos três eixos:



PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - PSQVT

Comissões de Qualidade de Vida no Trabalho

- Comissão Sistêmica: Siass
- Comissões Locais: Campi

Ações Macro/ Integrada:

- Dia Da Saúde e Nutrição -Abril
- Semana do Servidor - Outubro

Ações Micro/ Independente:

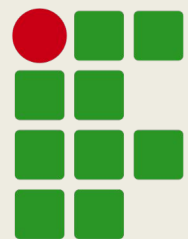
Realizada de acordo com o calendário de saúde da OMS.

Obs.: A equipe do SIASS também dá suporte as equipes de PSQVT dos campi por parcerias em eventos, realização de palestras educativas, entre outros.



AÇÕES DE PSQVT 2026

Calendário de Saúde da OMS

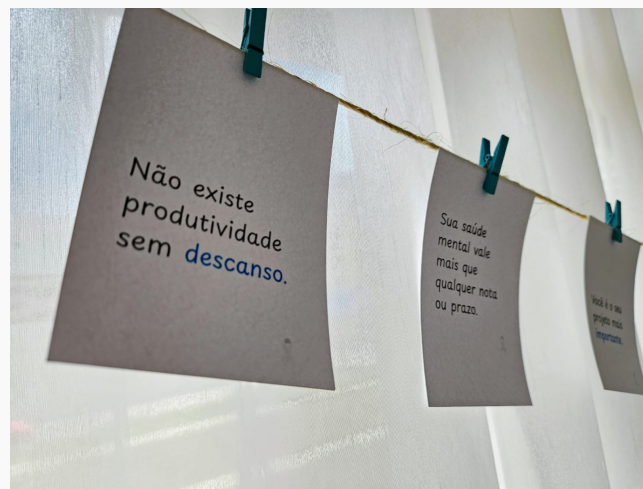
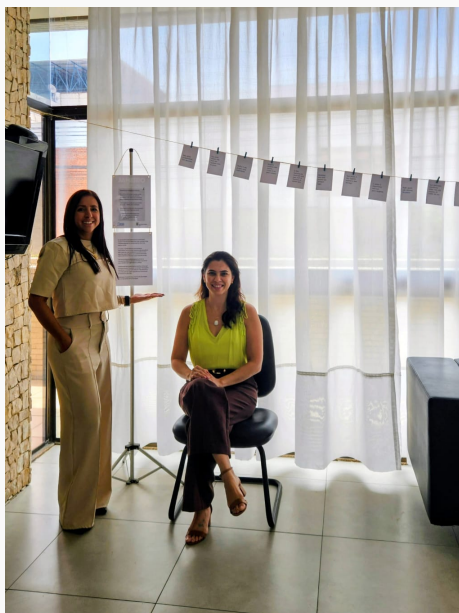


INSTITUTO FEDERAL

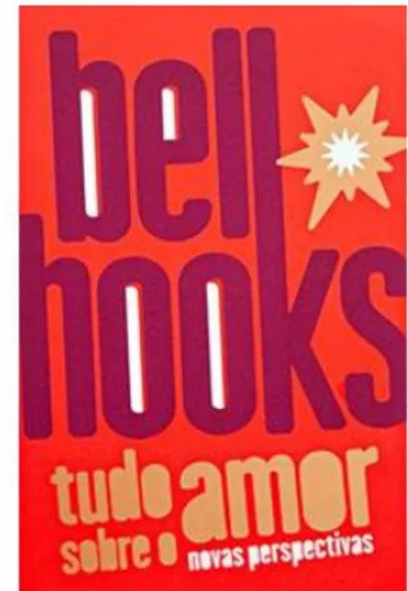
Alagoas

JANEIRO

28/01 - Ação alusiva ao Janeiro Branco - Ação na recepção da Reitoria em alusão ao Janeiro Branco. Varal com mensagens motivacionais.



26/02: Encontro do Programa Entre Linhas
Discussão do livro Tudo sobre o Amor - Bell Hooks



MARÇO



04/03: Dia Mundial da Obesidade - Lançamento da 1ª edição de 2026 do programa Mais Saúde

10/03: Dia Internacional da Mulher - Ventosaterapia, auriculoterapia e pedras quentes, limpeza de pele e massagem facial.

31/03: Dia da Saúde e da Nutrição - Ação com aferição de PA, glicemia, peso, CC e CQ, Circunferência do pescoço, aplicação de questionário de risco para apneia do sono e orientações relacionadas à Saúde e Nutrição.

ABRIL



- Dia Mundial de conscientização do Autismo – postagem no Instagram da PSQVI.
- 1º Encontro do Mais Saúde: apresentação do programa, boas-vindas.
- Conscientização sobre a Importância da Saúde e Segurança do Trabalho - Postagem sobre saúde e segurança do trabalho (Abril Verde).
- 2º Encontro do programa Mais Saúde.
- Encontro do Programa Entre Linhas - Discussão do livro escolhido, que ocorrerá de forma híbrida, com os membros participantes do clube do livro Entre Linhas.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Alagoas



- 3º Encontro do programa Mais Saúde.
- Dia das Mães - Exibição de documentário e discussão sobre o tema apresentado.
- Dia Mundial da Hipertensão Arterial – Ação presencial com entrega de folhetos e materiais educativos. Aferição da PA e realização do cálculo de risco cardiovascular em 10 anos com orientações de enfermagem e nutrição.
- 4º Encontro do programa Mais Saúde.
- Dia D de Prevenção e Combate ao Assédio Moral no Trabalho
Palestra com a servidora Marília Matsumoto

JUNHO



5º Encontro do programa Mais Saúde.

Dia Nacional da Imunização - Ação em parceria com o PNI (Programa Nacional de Imunização), de forma presencial, em que haverá atualização dos cartões de vacina dos servidores.

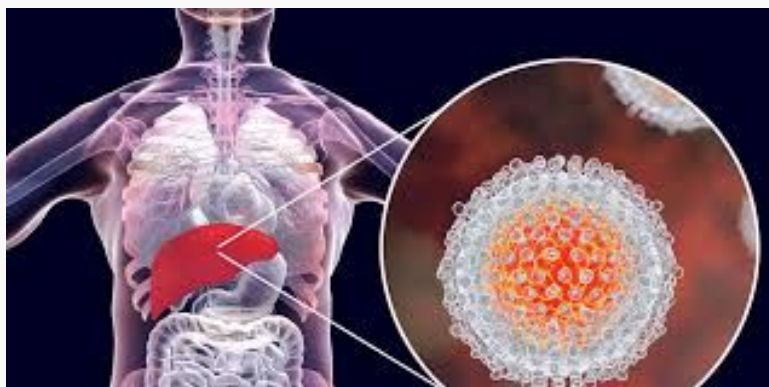
IFARRAIÁ - Café da Manhã Junino, com comidas típicas e música ao vivo

6º Encontro do programa Mais Saúde - Encerramento

Encontro do Programa Entre Linhas - Discussão do livro escolhido, que ocorrerá de forma híbrida, com os membros participantes do clube do livro Entre Linhas.

JULHO

Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais - Postagem no Instagram da PSQVT com definição, diagnóstico, tratamento, dentre outros aspectos da doença.



AGOSTO



Semana Mundial da Amamentação - Publicação de cards no Instagram da PSQVT, incentivando à amamentação, tipos de bico, benefícios, etc

Dia dos Pais - Elaboração de vídeo com servidores e filhos/pais, falando sobre a paternidade.

Agosto Lilás - Elaboração de cartilha conscientizando sobre a temática, trazendo orientações diversas.

Encontro do Programa Entre Linhas - Discussão do livro escolhido, que ocorrerá de forma híbrida, com os membros participantes do clube do livro Entre Linhas.

SETEMBRO



Setembro amarelo

Palestra sobre Prevenção e Combate ao Suicídio com a equipe do CVV

Dia Mundial do Coração

Publicação de Cards no Instagram da PSQVT sobre a temática

OUTUBRO



Outubro Rosa – Mês de Conscientização sobre o Câncer de Mama

Post no Instagram da PSQVT com orientações de prevenção e cuidados sobre o câncer de mama

Encontro do Programa Entre Linhas

Discussão do livro escolhido, que ocorrerá de forma híbrida, com os membros participantes do clube do livro Entre Linhas

Dia do Servidor Público

Realização de auriculoterapia, ventosaterapia e avaliação de composição corporal.

NOVEMBRO



Novembro Azul – Mês de Conscientização sobre a Saúde do Homem

Post carrossel no Instagram da PSQVT com orientações sobre a prevenção do câncer de próstata

Dia Mundial do Diabetes

Ação na Reitoria com aferição de glicemia em jejum, aplicação de questionário de risco, avaliação nutricional, orientações de Enfermagem e de Nutrição

Palestra do Programa Cuidar de Quem Cuida

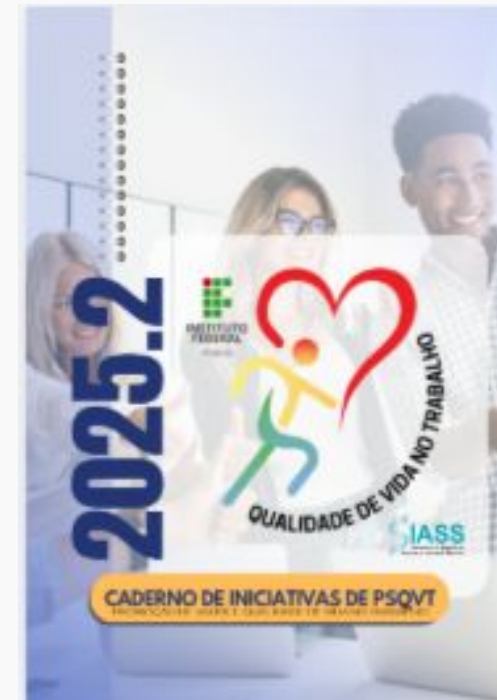
Tema: Prevenção de Conflitos

DEZEMBRO



Dezembro Vermelho – Campanha Nacional de Prevenção ao HIV/AIDS e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis - Postagem no Instagram da PSQVT sobre os conceitos, tipos, prevenção

CADERNO DE INICIATIVAS DE PSQVT



<https://www2.ifal.edu.br/o-ifal/gestao-de-pessoas/qualidade-de-vida/caderno-de-iniciativas-psqvt-2023.pdf>

<https://www2.ifal.edu.br/o-ifal/gestao-de-pessoas/arquivos/caderno-de-iniciativas-2024-1.pdf>

BOLETIM INFORMATIVO TRIMESTRAL DO SIASS

2025



Janeiro a Março



Abril a Junho



Julho a Setembro



Outubro a Dezembro

<https://www2.ifal.edu.br/o-ifal/gestao-de-pessoas/siass/boletim-informativo-do-siass>

AÇÕES EM SAÚDE - PSQVT



DIA MUNDIAL DO DIABETES

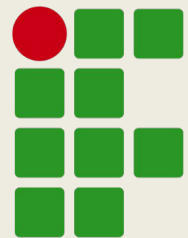
Fotos do evento



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas

PROGRAMAS DE PSQVT

Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS)



INSTITUTO FEDERAL
Alagoas

PROGRAMAS DE PSQVT



PROGRAMAS DE PSVT

Para servidoras/es do Ifal que têm interesse em criar o hábito de ler e aprimorar as habilidades de comunicação verbal e escrita, com o objetivo estimular o hábito da leitura, abrindo um espaço de diálogos para reflexões sobre os temas abordados nos livros selecionados.



ENTRE LINHAS:
Diálogos & Bem-Estar
CLUBE DO LIVRO SIASS



PROGRAMAS DE PSVT



Para servidores/as do Ifal que buscam melhorar a saúde e o bem-estar físico, assim como encontrar o equilíbrio físico e emocional, através de recursos terapêuticos com técnicas e métodos naturais.

Auriculoterapia e Ventosaterapia

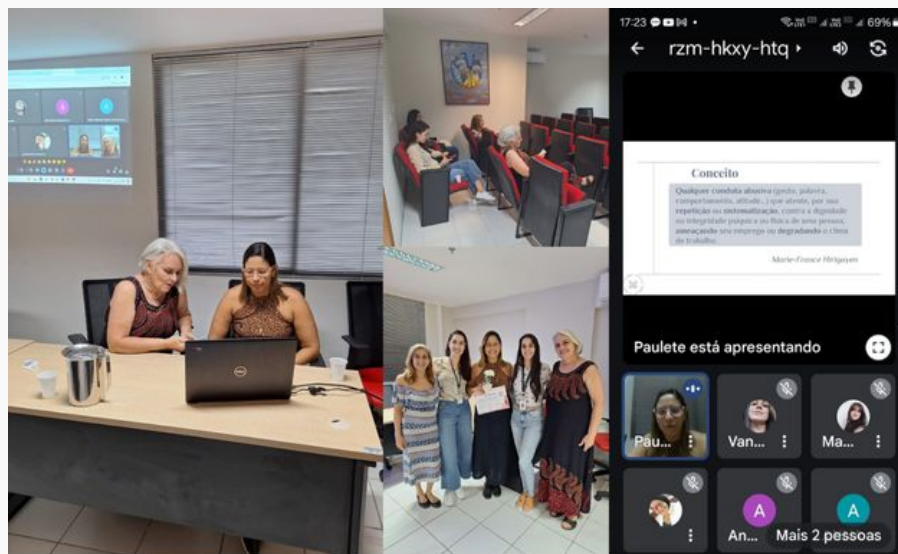


Meditação Ativa



PROGRAMAS DE PSVT

Para servidores/as do Ifal que desempenham atividades na Assistência Estudantil, com o objetivo geral de promover a saúde mental dos/as participantes, discutindo desafios, dúvidas e expectativas, e proporcionando espaços de escuta, diálogo e acolhimento.



PROGRAMAS DE PSVT

Para servidores/as que têm o interesse de estimular hábitos de vida saudáveis, visando o bem-estar físico, emocional e social, promovendo melhorias nos padrões alimentares, na prática de atividade física e no sono.



PROGRAMAS DE PSVT



O Acolhe SIASS consiste em implementar o acolhimento como estratégia de atenção à saúde das/os servidoras/es que procuram o SIASS para atendimento. As/os servidoras/es são recepcionadas/os por equipe multiprofissional, encarregada da escuta e aferição dos sinais vitais. O projeto busca transformar o SIASS num espaço de cuidado integral no qual as pessoas se sintam acolhidas, valorizadas e motivadas a cuidar da sua saúde e bem-estar.



Obrigada!

Encontre-nos em:



(82) 2126-6260



@ifal.qvt



sesmt@ifal.edu.br
siass@ifal.edu.br