



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO
PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL
Coordenadoria de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida de Pessoal – CASP
Núcleo Descentralizado de Gestão de Pessoas – NGP

**PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO**

DIRETORA DO NÚCLEO DE GESTÃO DE PESSOAS - NGP
Elaine Cristina dos Santos

COORDENADORA DA CASP
Élide Gomes Pereti Cremonesi

ELABORAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PROGRAMA
Dr. Marco Antonio Polizio
Médico do Trabalho – Perito Médico IFSP

São João da Boa Vista (SP), 21 de maio de 2019

**PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO INSTITUTO
FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO**

Introdução

No Instituto Federal de São Paulo – IFSP, a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida é um preceito institucional, e tem a seguinte previsão legal:

I - Art. 7º da Constituição Federal, que descreve os direitos sociais dos trabalhadores e trazem disposições que especificam a aplicação de princípios como a igualdade, o reconhecimento profissional e o suporte e a prevenção de riscos à saúde do trabalhador;

II - Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, que estabelece os direitos e deveres dos servidores públicos, mecanismos para o seu desenvolvimento e motivação no trabalho, assim como previsões legais de prevenção, proteção e indenização com relação às atividades exercidas em operações ou locais considerados penosos, insalubres ou perigosos;

III - Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011, que estabelece a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho (PNSST), com o objetivo de promover a saúde, a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e de prevenir acidentes e danos à saúde relacionados ao trabalho ou que ocorram no curso dele, por meio da eliminação ou redução dos riscos nos ambientes de trabalho ;

IV - Portaria Normativa nº 03, de 25 de março de 2013, da Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, que

institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal.

A Portaria Normativa nº 03, de 25 de março de 2013, da Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, que instituiu as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal prevê:

Art. 1º Ficam instituídas as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal a serem adotadas como referência nas ações de promoção da saúde dos órgãos e entidades que compõem o Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal – SIPEC.

Parágrafo único. As diretrizes integram o conjunto de ações da Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal - PASS, prevista no Decreto nº 6.833, de 29 de abril de 2009, que criou o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS.

Art. 2º As diretrizes destinam-se a subsidiar políticas e projetos de promoção da saúde e de qualidade de vida no trabalho, a serem implantados de forma descentralizada e transversal, por meio das áreas de gestão de pessoas, de saúde e de segurança no trabalho, e que contemplem a gestão participativa. (...)

Art. 6º A definição das diretrizes gerais de promoção à saúde do servidor público federal tem por objetivos:

I - o estímulo à oferta de ações de educação em saúde e promoção da saúde junto aos servidores públicos federal, em diferentes níveis de prevenção, direcionadas ao bem-estar, à qualidade de vida e à redução da vulnerabilidade a riscos relacionados à saúde, aos seus determinantes e condicionantes;

II - propiciar aos servidores ambientes de trabalho saudáveis, com o envolvimento destes e dos gestores no estabelecimento de um processo de melhoria contínua das condições e das relações no trabalho e da saúde, propiciando bem-estar das pessoas inseridas no contexto laboral;

III - a melhor compreensão da determinação do processo saúde e doença nos servidores públicos e o desenvolvimento de alternativas de intervenção que levem à transformação da realidade, em direção à apropriação, pelos servidores, da dimensão humana do trabalho;

IV - a intervenção nas determinantes do processo saúde e doença e do processo de adoecimento em seus aspectos individuais e nas relações coletivas do ambiente de trabalho; e

V - a contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos servidores.

O Núcleo Descentralizado de Gestão de Pessoas – NGP, instalado nas dependências do Campus de São João da Boa Vista – SP, foi criado através da Resolução nº 12/2015, de 03 de fevereiro de 2015, contando em sua estrutura organizacional com a Coordenadoria de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida de Pessoal – CASP.

A esta Coordenadoria compete:

- 1) Orientar, acompanhar e atuar em demandas pertinentes às questões de saúde dos servidores dos Câmpus sob sua jurisdição;
- 2) Propor, planejar e desenvolver projetos e ações que contribuam para a qualidade de vida dos servidores e seus familiares nos Câmpus sob sua jurisdição;
- 3) Desenvolver atividades de cultura e lazer;
- 4) Recadastrar aposentados e pensionistas com limitação física para deslocamento à Reitoria do IFSP ou órgão federal mais próximo à sua residência, por meio de visita domiciliar;
- 5) Planejar, executar e articular a implantação das diretrizes da Política de Atenção à Saúde do Servidor, expressa pelo SIASS - Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal;
- 6) Identificar estratégias de promoção da saúde, segurança e qualidade de vida, adequadas ao contexto atual e futuro dos Câmpus sob sua jurisdição e;
- 7) Subsidiar as Coordenadorias de Gestão de Pessoas, na área de sua competência.

Ao contrário de outros Institutos Federais, até o momento, não existe no Instituto Federal de São Paulo um Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida dos Servidores.

A importância desse programa é propor intervenções para a prevenção de doenças e promoção da saúde e qualidade de vida desses trabalhadores.

Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida

Diante do contexto legal apresentado e, considerando que o ponto de partida para a criação de um programa de promoção da saúde e qualidade de vida é buscar conhecer as condições de saúde, qualidade e estilo de vida da população que se pretende atingir, elaboramos o Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida (PPSQV) do Servidor do IFSP com base nos resultados apurados e nas conclusões de nossa pesquisa de mestrado defendida junto à Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP) em 15 de fevereiro de 2019, sob o título “Perfil de Saúde e Qualidade de Vida dos Servidores Públicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo”, que contou com a participação de servidores Docentes e Técnicos Administrativos em Educação de todos os câmpus do IFSP.

A pesquisa nos permitiu conhecer nossa população, ou pelo menos uma amostra representativa dela, através de um amplo questionário que investigou os domínios da Saúde, Atividade Física, Ambiente Ocupacional e Percepção da Qualidade de vida, e assim nos permitiu obter o Perfil de Saúde e Qualidade de Vida dos servidores do IFSP, considerando os 37 câmpus da instituição.

Pudemos conhecer também dados sociodemográficos, fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis - DCNT (sedentarismo, alimentação inadequada, obesidade, dislipidemia, diabetes, hipertensão arterial, consumo de tabaco e álcool) e prevalência das principais DCNT (doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas), que são responsáveis pelas maiores taxas de mortalidade no Brasil e no Mundo.

A prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis e dos diversos fatores de riscos para o seu desenvolvimento dependem, na sua maioria, da mudança de hábitos e adoção de um estilo de vida saudável, um dos objetivos do programa de promoção da saúde do Instituto Federal de São Paulo.

Importantes indicadores de qualidade de vida também foram pesquisados, como o sono, estado de humor, depressão, satisfação no trabalho, estilo de vida, ambiente laboral, etc.

Baixa qualidade do sono, redução da atenção e concentração, queda de energia e alterações do humor exigem atenção para avaliação de sintomas que podem ser compatíveis

com a Síndrome de *burnout*, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, que pode acometer qualquer profissão, em especial os professores.

Na avaliação global do questionário aplicado (QVS 80), em sua totalidade, ou seja, considerando os quatro domínios – Saúde, Atividade Física, Ambiente Ocupacional e Percepção da Qualidade de Vida – o resultado apurado foi de 88,29%, portanto, a percepção de Saúde de Qualidade de Vida dos servidores efetivos do Instituto Federal de São Paulo, para a amostra avaliada, foi considerada satisfatória.

As principais conclusões da pesquisa foram:

1. A maioria dos indivíduos pesquisados, 898 (98,25% da amostra) afirmaram permanecerem boa parte de seus dias sentados, sendo que 110 (12,04%) permanecem mais de 7 horas, 445 (48,69%) entre 4 e 7 horas e 231 (25,27%) entre 2 e 4h do dia sentados.
2. Com relação à prática de atividades físicas, 13,24% nunca praticaram atividade física; 22,32% praticam muito raramente; 21,55%, às vezes; em contrapartida, 29,98% praticam frequentemente e 12,91%, muito frequentemente. A atividade física preferida praticada semanalmente foi a caminhada (56,44%), musculação/artes marciais (30,74%), corrida (19,48%), dança/ginástica (16,85%) e atividades esportivas como futebol, vôlei, basquete ou futsal (10,6%). A principal motivação para a prática de atividade física foi para melhorar a condição física (85,12%), seguida de motivado por prazer (84,79%), motivos estéticos (67,29%), motivos médicos (65,1%) e pelas relações sociais (60,83%).

Um estilo de vida ativo, incluindo uma atividade física regular propicia uma melhor qualidade de vida, prevenindo e auxiliando no controle de inúmeras doenças, como, por exemplo, as doenças cardiovasculares, a obesidade, o diabetes, a dislipidemia, os transtornos musculoesqueléticos e outras, além dos benefícios psicológicos associados à prática de exercícios físicos, como controle da ansiedade e do stress, propiciando sensação de bem-estar.

3. Com relação à Ginástica laboral, os resultados apontaram que 80,31% gostariam de praticá-la; 85,34% acreditam que essa atividade lhe traria benefícios e 92,56% da amostra acreditam nas influências positivas da ginástica laboral em seu trabalho.
4. Com relação à satisfação de trabalhar no Instituto Federal de São Paulo, a grande maioria da amostra (71,66%) assinalou estar satisfeita no ambiente de trabalho, com

seu ambiente organizacional e com seu posto de trabalho, diferente de 6,78% que responderam estarem insatisfeitos.

5. A saúde mental dos indivíduos foi investigada e sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade e depressão sentidos nas duas últimas semanas que antecederam a participação na pesquisa foi apontada da seguinte forma: 287 participantes (31,40%) afirmaram ter sentido às vezes, 146 (15,97%) afirmaram tê-los sentido frequentemente e 77 (8,42%) afirmaram sentir muito frequentemente. 275 participantes (30,09%) relataram tê-los sentido muito raramente e apenas 129 (14,11%) nunca sentiram.

Assim, causa-nos preocupação os dados obtidos na pesquisa, nos chamando a atenção para a necessidade de intervenções urgentes, uma vez que os resultados de algumas questões nos alertam para a possibilidade de sofrimento psíquico, depressão e risco de suicídio.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os principais determinantes da saúde incluem o ambiente social e econômico, o ambiente físico e as características e comportamentos individuais da pessoa.

A Organização Mundial da Saúde define saúde como “(...) Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade...”(OMS, 1946).

Promoção da Saúde, para a Organização Mundial da Saúde, é “(...) o processo de capacitação das pessoas e da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo” (OMS, 1986).

A Carta de Ottawa, produzida durante a 1ª Conferência Internacional de Promoção à Saúde, realizada no Canadá em novembro de 1986, nos traz:

Mudar os modos de vida, de trabalho e de lazer tem um significativo impacto sobre a saúde. Trabalho e lazer deveriam ser fontes de saúde para as pessoas. A organização social do trabalho deveria contribuir para a constituição de uma sociedade mais saudável. A promoção da saúde gera condições de vida e trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis.

A Qualidade de Vida (QV) é determinada não somente pelo bem-estar físico, mas também por aspectos variados da vida do indivíduo, tais como estado psicológico, emocional, social, financeiro e condições laborais. (METER, 2014).

Público Alvo

Docentes e Técnicos Administrativos em Educação do IFSP e funcionários terceirizados que atuam no IFSP.

Objetivos do Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida (PPSQV)

Objetivos Gerais

- Desenvolver ações de educação em saúde voltada para a prevenção e promoção da saúde e qualidade de vida dos servidores do IFSP, estimulando-os a optarem por hábitos saudáveis e a eliminarem hábitos nocivos à saúde, buscando sempre um estilo de vida saudável que propicie a melhoria e a manutenção da saúde e qualidade de vida, dentro e fora do ambiente laboral.

Objetivos Específicos

- Desenvolver ações de educação em saúde, com destaque para a prevenção das doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus*, câncer e doenças respiratórias obstrutivas, que são consideradas as principais doenças crônicas não transmissíveis e responsáveis pelas maiores taxas de mortalidade no Brasil e no Mundo;
- Desenvolver ações de prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho – inclusive adoecimento em decorrência de relações interpessoais e assédio, com vistas à proteção da saúde e à melhoria do ambiente de trabalho e;
- Reduzir os índices de absenteísmo e presenteísmo no IFSP.

Metas

A meta almejada é a implementação das ações de promoção à saúde e qualidade de vida (PSQV) programadas pelo calendário anual da CASP em todos os câmpus do Instituto Federal de São Paulo e Reitoria.

Metodologia

- 1) As ações de educação em saúde serão desenvolvidas segundo calendário anual de promoção da saúde e qualidade de vida elaborado na CASP, que será difundido para todos os câmpus do Instituto Federal de São Paulo através do site do IFSP, do sistema SIASS, cartazes, folhetos, *folders*, faixas, *banners*, *e-mail*, *watsApp*, *projeção de vídeos*, palestras, etc.

Observação: Nas atividades programadas, será estimulado a participação de profissionais que compõem equipe multidisciplinar (médico, nutricionista, psicóloga, educador físico, assistente social, etc) e também pessoal da área de gestão de pessoas.

Recursos Financeiros

Todas as ações de educação em saúde serão realizadas com o mínimo de despesas para o IFSP. Divulgações em meios eletrônicos serão priorizados, sendo que pequenos gastos com papel para cartazes, folhetos e impressões deverão ser suportadas por cada campus, conforme arte final do material de divulgação elaborado e fornecido pela CASP. Palestras e outros eventos presenciais serão executadas conforme disponibilidade de recursos financeiros da CASP e, preferencialmente, por pessoal próprio do IFSP, de forma a não gerar despesas com contratação de pessoal externo.

Planejamento de Ações - Atividades Programadas

As ações serão voltadas para a saúde do homem, da mulher e das pessoas com deficiências, abordando temas relacionados às doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco, saúde mental, alimentação saudável, atividade física, obesidade, prevenção e controle do tabagismo, alcoolismo e drogas, prevenção de acidentes e doenças do trabalho, ergonomia, envelhecimento saudável, etc.

- 1) **Calendário Anual de Atividades.** As atividades programadas serão desenvolvidas preferencialmente nas datas estabelecidas no Calendário Anual de Atividades e Ações de Prevenção e Promoção da Saúde e Qualidade de Vida elaborado na CASP, que segue datas comemorativas nacionais e internacionais de temas de relevância para a prevenção e promoção da saúde e qualidade de vida, destacando ações voltadas para a saúde, prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho e melhoria do ambiente laboral.

- 2) **Ginástica Laboral.** Será proposto a realização de 30 minutos de ginástica laboral nos câmpus, 2 x por semana, com o objetivo de prevenir o stress e as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), melhorar a condição física e o relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho e incentivar um estilo de vida saudável.
- 3) **Caminhada Pró-Saúde.** No dia Mundial do Coração (comemorado anualmente no dia 29 de setembro), será incentivado a participação de servidores e familiares em uma caminhada na cidade, intitulada “Caminhada Pró-Saúde”, tendo o objetivo de promover o gosto pela atividade física como forma de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, gerando bem-estar e melhora no relacionamento interpessoal entre os participantes.
- 4) **Parceria com Academias.** Será buscado o estabelecimento de parceria com academias das cidades dos campus, como forma de incentivar a prática de atividade física regular e com desconto no valor das mensalidades para servidores do IFSP.

Outras Ações

Exames Médicos Periódicos

No âmbito da Administração Pública Federal, há grandes dificuldades para a elaboração, implantação e implementação de um Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, nos moldes da Norma Regulamentadora nº 7 - NR 7, do Ministério do Trabalho e Emprego, pelas seguintes razões:

1) Não existe PPRA – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (Norma Regulamentadora nº 9 – NR 9, do Ministério do Trabalho e Emprego).

O PPRA é um documento elaborado com o objetivo de preservar a saúde e a integridade dos trabalhadores por meio da inspeção do ambiente e processos de trabalho, o que permite a identificação, avaliação e quantificação dos riscos ambientais (físico, químico, biológico, ergonômico e de acidentes), de forma a propor ações de controle e prevenção de riscos, sendo articulado com o PCMSO.

2) Não existe LTCAT – Laudo Técnico das Condições Ambientais do Trabalho.

O LTCAT é o documento legal que identifica e caracteriza, ou descaracteriza, a exposição a agentes insalubres e/ou perigosos, atestando se o trabalhador faz jus ou não ao

recebimento de adicional de insalubridade e/ou periculosidade e, conseqüentemente, à aposentadoria especial.

Para a caracterização e a justificativa para concessão de adicionais de insalubridade e periculosidade aos servidores da Administração Pública Federal direta, autárquica e fundacional, quando houver exposição permanente ou habitual a agentes físicos, químicos ou biológicos, dar-se-ão por meio de laudo técnico elaborado por servidor e refere-se ao ambiente de trabalho e considera a situação individual de trabalho do servidor. (Orientação Normativa nº 6, de 18 de março de 2013, da Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão).

O PCMSO é parte integrante do conjunto de ações de prevenção e promoção da saúde e com sua implementação são desenvolvidas ações de prevenção, monitoramento, rastreamento e diagnóstico precoce dos agravos à saúde relacionada à atividade laboral.

Não obstante à inexistência do PPRA, LTCAT e PCMSO, o artigo 206-A da Lei 8.112/90 prevê que deve ser disponibilizado anualmente aos servidores federais a realização de exames médicos periódicos, entretanto, por motivos diversos, isso nem sempre ocorre. Quando ocorre, é direito do servidor abster-se de participar.

Será incentivado pela CASP a participação dos servidores na realização dos exames médicos periódicos, como forma de vigilância e monitoramento de sua saúde.

Perícia Oficial em Saúde

A Perícia em Saúde integra um conjunto de iniciativas que compõe a Política de Atenção à Saúde do Servidor – PASS, cujo objetivo último é promover saúde.

A avaliação pericial dos servidores e de seus dependentes legais é ato imprescindível nos processos de licenças, remoções, aposentadorias, readaptações, nexos de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, entre outros previstos na legislação.

Os dados resultantes das avaliações periciais e das licenças também se revestem de importante papel para o entendimento do binômio saúde/doença no âmbito da Administração Pública Federal, como também deve ser levado em consideração para orientar programas e ações de promoção à saúde e prevenção de doenças para os servidores públicos federais.

Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho – SIPAT

Anualmente será promovido no mês de julho/agosto no IFSP a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT), com o objetivo de atuar preventivamente em relação a acidentes e doenças no trabalho, em particular os casos de adoecimento físico e/ou emocionais relacionadas a casos de conflitos interpessoais e assédio no trabalho.

Calendário Anual de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida

Para o ano de 2019, estabelece-se o seguinte Calendário Anual de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida:

JANEIRO BRANCO

Mês de Prevenção e Combate ao Adoecimento Mental

FEVEREIRO

20/02 – Dia Nacional de Prevenção e Combate às Drogas e Alcoolismo

MARÇO

24/03 – Dia Mundial de Combate à Tuberculose

ABRIL

06/04 – Dia Mundial da Atividade Física - Combate ao Sedentarismo (Caminhada Pró-Saúde)
Dia Mundial de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida

07/04 – Dia Mundial da Saúde

08/04 – Dia Mundial de Luta contra o Câncer

26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

MAIO

31/05 – Dia Mundial sem Tabaco

JULHO

27/07 – Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho - SIPAT

AGOSTO

29/08 – Dia Nacional de Combate ao Fumo

SETEMBRO AMARELO

10/09 – Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

29/09 – Dia Mundial do Coração

OUTUBRO ROSA

Mês de Conscientização das Doenças da Mulher - Prevenção do câncer de mama e útero

11/10 – Dia Nacional de Prevenção da Obesidade – Combate à Alimentação Não Saudável

NOVEMBRO AZUL

Mês de Conscientização das Doenças do Homem - Prevenção do câncer de Próstata

14/11 – Dia Mundial do Diabetes

27/11 – Dia Nacional de Combate ao Câncer

DEZEMBRO

01/12 – Dia Mundial de Luta Contra a AIDS

03/12 – Dia Internacional de Luta das Pessoas com Deficiência

Esperamos que este Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida atinja seus objetivos em prol da preservação e promoção da saúde e qualidade de vida dos servidores do Instituto Federal de São Paulo, devendo, para isso, contar com o apoio e incentivo de esferas superiores da Instituição.

Este programa tem validade por tempo indeterminado, entretanto, recomendamos que suas ações sejam reavaliadas anualmente.

DR. MARCO ANTONIO POLIZIO

Médico do Trabalho– Perito Médico do IFSP

Responsável pela Elaboração e Coordenação do

Programa de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do IFSP

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). Título VIII, Capítulo II, Seção II. In: **Constituição da República Federativa do Brasil**. 18. Ed. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

_____. **Decreto nº 7.602**, de 7 de novembro de 2011. Estabelece a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho (PNSST). Brasília, 2011.

_____. **Lei 8.112**, de 11 de dezembro de 1990. Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais. Brasília, DF: Senado Federal, 1990.

_____. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Secretaria de Gestão Pública. Departamento de Políticas de Saúde, Previdência e Benefícios do Servidor. Portaria Normativa n. 3, de 25 de março de 2013: Regulamenta a implementação das diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 27 mar 2013. Seção 1, p. 77. Disponível em: <<https://wp.ufpel.edu.br/progep/files/2013/03/Portaria-Normativa-SEGEP-MPOG-No3-2013.pdf>>. Acesso em: 04 jul 2017.

CARTA DE OTTAWA. In: **CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE**, 1, Ottawa, Canadá, 1986. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf>. Acesso em: 24 ago 2017.

METER, G. **Qualidade de vida no trabalho e gestão estratégica de pessoas**. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/qualidade-devida-no-trabalho-e-gestao-estrategica-de-pessoas/75626/>>. Acesso em: 04 set 2017.

MORAES, G.A. **Legislação de Segurança e Saúde Ocupacional**. 2.ed. Rio de Janeiro: Gerenciamento Verde Editora e Livraria Virtual, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)** – 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS_93_Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-daorganizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 12 mai 2017.

POLIZIO, M.A. **Perfil de Saúde e Qualidade de Vida dos Servidores Públicos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo**. Dissertação (Mestrado em Saúde e Educação). Universidade de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2019.