



**PROEXC**  
PRÓ-REITORIA  
DE EXTENSÃO E CULTURA

**PROJETO DE EXTENSÃO**  
**ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE**

# ***RENOVAR: Qualidade de vida e promoção da saúde para servidores e profissionais do HC/UFPE/EBSERH***

**2022-07 - EDITAL PIBEXC DE APOIO FINANCEIRO A PROGRAMAS E PROJETOS DE EXTENSÃO**

**COORDENADOR(A): Lenita Almeida Amaral - Técnico Administrativo**

**E-MAIL: lenita.almeida@ufpe.br**

**UNIDADE GERAL: HC**

**UNIDADE DE ORIGEM: EBSEH - HC - UFPE**

**INÍCIO DO PROJETO: 1/7/2022 FIM DO PROJETO: 31/7/2023**

**CARGA HORÁRIA:**

**LOCAL DE REALIZAÇÃO: Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco/EBSEH**

**OBSERVAÇÃO:**

**RESUMO:** Objetivo: Promover atividades de Ginástica Laboral e intervenções relacionadas a melhoria da Saúde do trabalhador da UFPE/HC/EBSEH. Metodologia: O projeto será realizado através de ações de exercícios pelo setores administrativos, ambulatorios e enfermarias de maneira que contemple o maior número de profissionais que trabalham no hospital de servidores e profissionais do HC, estes serão avaliados por uma equipe multidisciplinar composta por técnicos administrativos, docentes e discentes regularmente matriculados nos cursos de graduação das áreas de saúde e humanas que são educação física, nutrição, enfermagem, farmácia, medicina, psicologia, serviço social, fisioterapia e discentes da pós graduação, onde irão verificar o estilo de vida, saúde mental, qualidade de vida, nutrição, consultas médicas, utilização de fármacos no seu dia-a-dia, programa de exercício físico que será um programa de Ginástica laboral e avaliação física realizada através de protocolos de atividades presenciais. Serão desenvolvidos atividades individuais, em duplas ou em grupo, com programas de exercícios físicos duas vezes por semana procurando atender os trabalhadores do turno da manhã e da tarde, além dos diaristas e plantonistas. Também serão realizadas atividades relacionadas a saúde mental e nutricional para a comunidade externa, para isso contaremos com o trabalho multidisciplinar. Ações conjuntas com a equipe de nutricionistas, psicólogos e médicos serão importantes para melhorar o engajamento dos colaboradores nas campanhas de saúde. Todas as atividades serão realizadas contextualizadas com as disciplinas da graduação dos docentes da equipe interdisciplinar, visando a indissociabilidade ensino-extensão-pesquisa procurando sempre articular e correlacionar os saberes acadêmicos.