

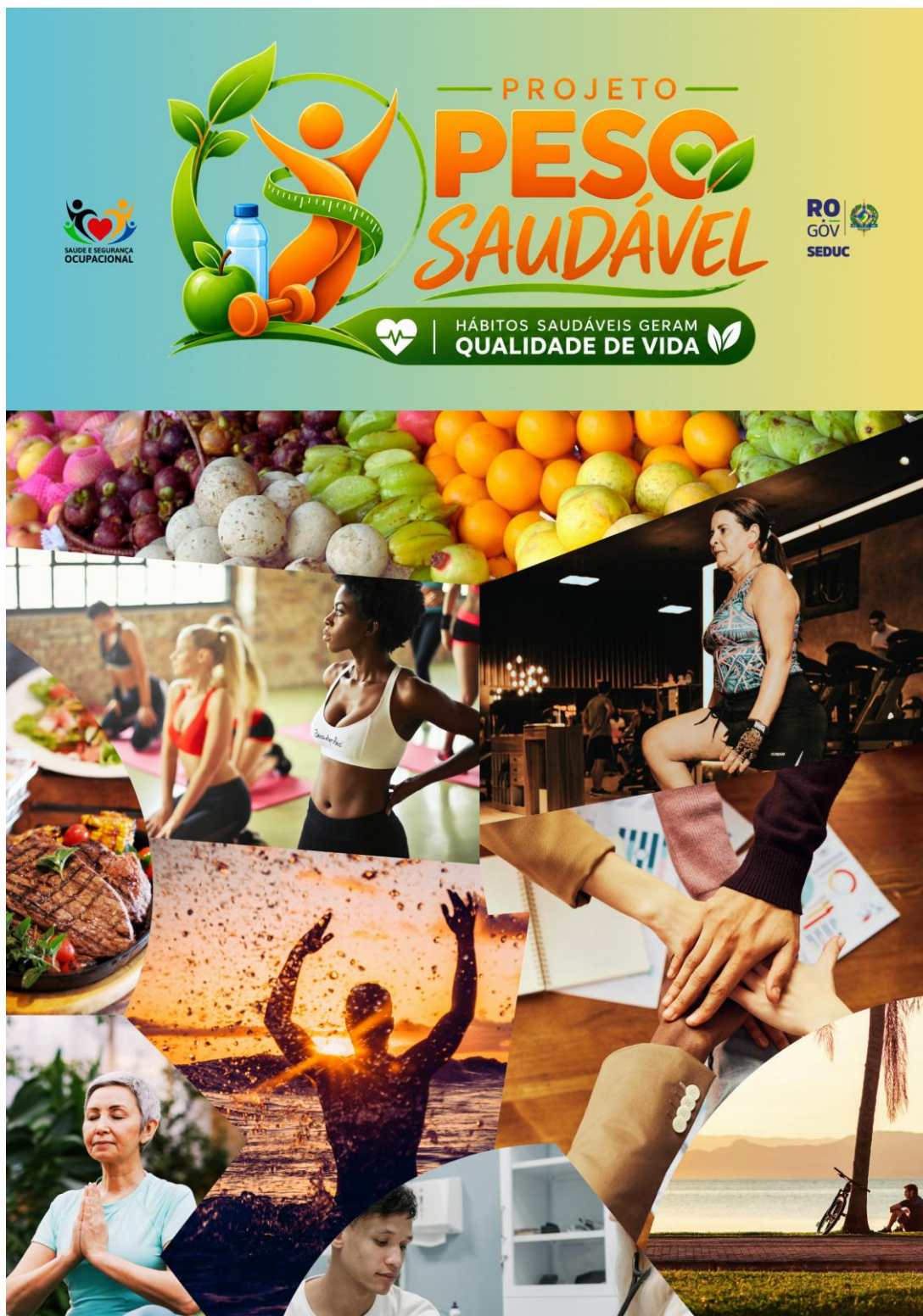


RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@educ.ro.gov.br



**Porto Velho
2026**



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@seduc.ro.gov.br

Governador do Estado de Rondônia

Marcos José Rocha dos Santos

Secretário de Estado de Educação

Massud Jorge Badra Neto

Secretária Adjunta de Estado de Educação

Valéria Ximenes

Secretário Executivo

José Carlos Barbosa

Diretor de Gestão de Pessoas

Nilson Vieira

Gerente de Saúde e Segurança Ocupacional

Sirlei Ribeiro de Barros

Equipe da Gerência de Saúde e Segurança Ocupacional

Bruno Henrique Lins Andrade

Bruno Matheus (Estagiário Educação Física)

Clícia Henriques de Souza

Clivaldenha Marques de Souza

Carla Adriane de Araujo Almada

Sirlei Suzane Faial Dantas

Tatiana Sampaio

Otoniel Guimarães Gomes Oliveira

Jessica Brenda



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@seduc.ro.gov.br

1 INTRODUÇÃO

O Projeto “**Peso Saudável: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida**” constitui uma proposta de intervenção em saúde voltada aos servidores da Secretaria de Estado da Educação de Rondônia (SEDUC/RO), com enfoque na promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

A iniciativa será desenvolvida por meio de ações educativas e orientativas conduzidas por profissionais das áreas de **Nutrologia, Psicologia e Educação Física**, buscando proporcionar aos participantes informações e estratégias que contribuam para a adoção de hábitos alimentares adequados, mudanças comportamentais e fortalecimento do equilíbrio emocional.

O excesso de peso e a obesidade constituem importantes problemas de saúde pública e estão associados ao aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e outras alterações metabólicas. Além dos impactos na saúde individual, essas condições podem repercutir na qualidade de vida, no bem-estar e na capacidade funcional dos indivíduos.

No contexto laboral, a promoção da saúde e a prevenção de fatores de risco relacionados ao excesso de peso e aos hábitos alimentares inadequados podem contribuir para a melhoria do bem-estar dos servidores, favorecendo ambientes de trabalho mais saudáveis e a adoção de práticas de autocuidado.

Em 2026, o projeto será desenvolvido em três encontros, distribuídos entre os meses de outubro e novembro, com o objetivo de estimular mudanças de comportamento relacionadas à alimentação e ao cuidado com a saúde emocional, fortalecendo a autonomia dos servidores na construção de hábitos que favoreçam uma melhor qualidade de vida.

2 JUSTIFICATIVA

Nas últimas décadas, observa-se uma importante mudança no perfil nutricional da população brasileira, caracterizada pela redução da ocorrência de desnutrição e, paralelamente, pelo crescimento da prevalência de sobrepeso e obesidade.

A obesidade é reconhecida como uma doença crônica e multifatorial, relacionada à interação de fatores biológicos, genéticos, ambientais, sociais, culturais, comportamentais e psicológicos. Sua ocorrência pode aumentar o risco de diversas outras condições de saúde, incluindo diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e outras alterações metabólicas.



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@educ.ro.gov.br

Além dos fatores relacionados à alimentação, aspectos comportamentais e emocionais podem influenciar os hábitos alimentares e a relação do indivíduo com a alimentação, reforçando a importância de uma abordagem integral da saúde.

Nesse contexto, ações de promoção da saúde no ambiente de trabalho tornam-se relevantes, especialmente quando desenvolvidas de forma multidisciplinar e voltadas à conscientização, à prevenção e à autonomia dos trabalhadores.

A promoção da saúde está relacionada a um conjunto de fatores determinantes e condicionantes que envolvem aspectos sociais, econômicos, ambientais, culturais, comportamentais e biológicos. Dessa forma, o cuidado com a saúde deve ultrapassar a perspectiva exclusivamente curativa, contemplando também ações de promoção, prevenção e educação em saúde.

Considerando essa perspectiva, a Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, por meio da Gerência de Saúde e Segurança Ocupacional (GSSO), propõe o desenvolvimento do Projeto **“Peso Saudável: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida”**, como uma ação de cuidado e valorização dos servidores.

A proposta busca oferecer informações qualificadas e estimular mudanças sustentáveis nos hábitos de vida, contemplando principalmente alimentação adequada e atenção à saúde emocional. A atuação integrada entre profissionais de diferentes áreas permitirá uma abordagem mais ampla, considerando os aspectos nutricionais, psicológicos e comportamentais envolvidos na promoção da saúde.

Assim, o projeto pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos servidores, fortalecendo a cultura de prevenção, autocuidado e promoção da saúde no ambiente de trabalho.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Promover a adoção de hábitos de vida saudáveis entre os servidores da Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, por meio de ações educativas e orientativas relacionadas à alimentação adequada, à mudança de hábitos e ao cuidado com a saúde emocional.

3.2 Objetivos Específicos

- Promover conhecimentos sobre alimentação adequada e equilibrada, incentivando escolhas alimentares mais saudáveis;
- Sensibilizar os servidores quanto aos fatores de risco associados ao excesso de peso e à obesidade;



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@seduc.ro.gov.br

- Contribuir para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas aos hábitos de vida;
- Promover a reflexão sobre os aspectos emocionais e comportamentais relacionados à alimentação e ao processo de mudança de hábitos;
- Incentivar práticas de autocuidado e promoção da saúde;
- Estimular mudanças de comportamento que possam ser mantidas após o encerramento do projeto;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos servidores.

4 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se, ao final do projeto:

- Ampliação do conhecimento dos servidores sobre alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis;
- Maior conscientização sobre os riscos associados ao excesso de peso, à obesidade e aos hábitos alimentares inadequados;
- Estímulo à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis;
- Maior atenção aos aspectos emocionais relacionados aos hábitos de vida e à alimentação;
- Fortalecimento das práticas de autocuidado e prevenção em saúde;
- Melhoria da percepção dos participantes quanto à qualidade de vida e ao bem-estar;
- Estímulo à continuidade dos hábitos saudáveis após o término do projeto;
- Fortalecimento das ações de promoção da saúde desenvolvidas pela GSSO junto aos servidores da SEDUC/RO.

5 METODOLOGIA

O Projeto “**Peso Saudável: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida**” será desenvolvido na modalidade **on-line**, contemplando **três encontros**, a serem realizados nos dias **23 de outubro, 29 de outubro e 11 de novembro de 2026**, com a participação de servidores da Secretaria de Estado da Educação de Rondônia (SEDUC/RO).

As atividades serão desenvolvidas pela Gerência de Saúde e Segurança Ocupacional (GSSO), com a participação de profissionais colaboradores das áreas de **Nutrologia, Psicologia e Educação Física**, proporcionando aos participantes uma abordagem multidisciplinar sobre alimentação saudável, excesso de peso, mudança de hábitos, comportamento e saúde emocional.



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@educ.ro.gov.br

A metodologia será organizada em três momentos: **orientação sobre saúde e alimentação, abordagem dos aspectos emocionais e comportamentais e, por fim, encerramento e avaliação da ação.**

5.1 Primeiro Encontro – Palestra - 23 de outubro de 2026

5.2 Segundo Encontro – Palestra - 29 de outubro de 2026

5.3 Terceiro Encontro – Feedback e Encerramento – 11 de novembro de 2026

O terceiro encontro será destinado **exclusivamente ao encerramento do Projeto “Peso Saudável: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida”**, não sendo prevista, neste momento, a realização de nova palestra temática.

A atividade terá como objetivo proporcionar um momento de integração, reflexão e avaliação da experiência dos participantes ao longo do projeto, contemplando:

- acolhimento e interação com os participantes;
- retomada dos principais conteúdos trabalhados durante o projeto;
- espaço para manifestação dos participantes sobre a experiência vivenciada;
- aplicação de instrumento de avaliação e feedback;
- levantamento das principais dificuldades e aprendizados;
- incentivo à continuidade dos hábitos saudáveis após o encerramento do projeto;
- apresentação dos resultados preliminares, quando possível;
- encerramento oficial da ação.

5.4 Etapas de Execução

Para a realização do projeto, serão desenvolvidas as seguintes etapas:

1. Articulação e formalização da participação dos profissionais colaboradores;
2. Divulgação do projeto aos servidores da SEDUC/RO por meio dos canais institucionais;
3. Realização das inscrições dos servidores interessados;
4. Organização e preparação dos conteúdos e materiais das atividades;
5. Realização do primeiro encontro, em **23/10/2026**.
6. Realização do segundo encontro, em **29/10/2026**.
7. Realização do terceiro encontro e encerramento, em **11/11/2026**;
8. Aplicação de instrumento de avaliação e coleta de feedback dos participantes;
9. Organização e análise dos dados de participação e avaliação;
10. Elaboração de relatório final com os resultados obtidos e os registros das atividades realizadas.



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@seduc.ro.gov.br

As atividades terão caráter **educativo, preventivo e de promoção da saúde**, não substituindo acompanhamento médico, nutricional ou psicológico individualizado quando este se fizer necessário.

6 CRONOGRAMA

Data

Atividade

23/10/2026 : Abertura e 1ª Palestra.

29/10/2026 : 2ª Palestra.

11/11/2026 : Feedback, avaliação e encerramento.

7 RECURSOS

7.1 Recursos Humanos

- Equipe da Gerência de Saúde e Segurança Ocupacional (GSSO);
- Equipe de Saúde Ocupacional, quando pertinente;
- Profissionais colaboradores das áreas de Nutrologia e Psicologia;
- Demais profissionais que eventualmente venham a contribuir com as atividades do projeto.

7.2 Recursos Materiais e Tecnológicos

Para a execução das atividades serão utilizados, prioritariamente:

- Plataforma de videoconferência;
 - Computador e equipamentos audiovisuais;
 - Internet;
 - Formulários eletrônicos para inscrição e avaliação;
 - Materiais digitais de divulgação e orientação;
 - Aplicativo ou ferramenta de comunicação para interação com os participantes, quando necessário.
-

8 INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO

A participação no **Projeto Peso Saudável: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida** será realizada mediante inscrição prévia, por meio de formulário eletrônico disponibilizado pela Gerência de Saúde e Segurança Ocupacional (GSSO/SEDUC).



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@seduc.ro.gov.br

A inscrição será realizada por meio da plataforma **Google Forms**, mediante preenchimento das informações solicitadas no formulário, necessárias para o cadastro e organização dos participantes. **O período de inscrição será de 01/10/2026 a 16/10/2026.** Para realizar a inscrição, acesse o formulário por meio do link: (<https://forms.gle/NwheW4VxYhJSXHFs7>).

Após a realização da inscrição, os participantes serão inseridos em um **grupo de WhatsApp**, que será utilizado para o compartilhamento de informações, orientações, avisos e atualizações referentes às ações e aos encontros do projeto.

A inscrição no formulário representa o interesse do servidor em participar das atividades propostas, sendo recomendada a participação nos encontros programados para melhor aproveitamento das ações desenvolvidas no projeto.

9 AVALIAÇÃO

A avaliação do projeto será realizada por meio do acompanhamento da participação dos servidores e da aplicação de instrumento de avaliação, considerando aspectos como:

- Número de servidores inscritos e participantes;
- Participação nas atividades propostas;
- Avaliação das palestras e dos profissionais;
- Percepção dos participantes sobre os conhecimentos adquiridos;
- Percepção quanto à motivação para adoção de hábitos mais saudáveis;
- Principais dificuldades relatadas pelos participantes;
- Sugestões para futuras edições do projeto.

Os dados obtidos serão organizados e analisados pela equipe responsável, subsidiando a elaboração do relatório final e o planejamento de futuras ações de promoção da saúde.

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto “**Peso Saudável: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida**” constitui uma estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos, fundamentada na educação em saúde e na atuação multidisciplinar.

Por meio da integração entre orientações relacionadas à alimentação, aos aspectos comportamentais e à saúde emocional, pretende-se estimular os servidores a desenvolverem maior autonomia no cuidado com a própria saúde, favorecendo a adoção de hábitos sustentáveis e compatíveis com uma melhor qualidade de vida.

A iniciativa também se alinha às ações desenvolvidas pela Gerência de Saúde e Segurança Ocupacional no âmbito da promoção da saúde do servidor, fortalecendo



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@educ.ro.gov.br

a perspectiva de um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar, a prevenção e a qualidade de vida.

11 REFERÊNCIAS

1. BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
2. FONSECA, M. D. J. M. D. et al. **Associações entre escolaridade, renda e Índice de Massa Corporal em funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro, Brasil: estudo Pró-Saúde**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.22, n.11, p. 2359-2367, 2006.
3. ALVES, V. V. et al. **Circunferências medidas em diferentes locais do tronco e fatores de risco cardiometabólico**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v.13, n.4, p. 250-256, 2011.
4. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Waist Circumference and Waist-Hip Ratio**: Report of a WHO Expert Consultation. Geneva, December, 2008.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response**. Summary. Edited: BRANCA F.; NIKIGOSIAN, H.; LOBSTEIN, T.: Regional office for Europe, 2007.
6. MALTA, D. C. et al. Building surveillance and prevention for chronic non communicable diseases in the national Unified Health System. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v.15, n.3, p. 47-65, 2006.
7. AMUNA, P.; ZOTOR, F. B. Epidemiological and nutrition transition in developing countries: impact on human health and development. **The proceedings of the Nutrition Society**, London, v.67, n.01, p. 82-90, 2008.
8. MORIARTY, J. P. et al. The effects of incremental costs of smoking and obesity on health care costs among adults: a 7-year longitudinal study. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, Baltimore, v.54, n.3, p. 286-291, 2012.
9. ALMEIDA, V. D. C. F. D. et al. Occupation and risk factors for type 2 diabetes: a study with health workers. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão preto, v.19, n.3, p. 476-484, 2011.



RONDÔNIA

Governo do Estado

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Complexo Rio Madeira, Ed. Rio Guaporé, Reto 1, Pe. Chiquinho - CEP 76.801.468-Porto Velho-RO, Fone: (69) 3216 5338/5386/seduc@educ.ro.gov.br

10. DEVINE, C. M. et al. "Pizza is cheaper than salad": assessing workers' views for an environmental food intervention. **Obesity**, Silver Spring, v.15, Suppl 1, p. 57-68, 2007.
11. CHOR,D. **Saúde pública e mudanças de comportamento: uma questão contemporânea**. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 423-425, 1999.
12. Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. **ABC do SUS: Doutrinas e Princípios**. Brasília, Distrito Federal. 1990.
13. Campos A.L.R. **Aspectos Psicológicos da Obesidade**. In. Fisberg M, Editor. **Obesidade na Infância e na Adolescência**, São Paulo: Byk, 1995.
14. Escrivão MAMS, Lopes FA. **Obesidade: Conceito, Etiologia e Fisiopatologia**. In: Nobrega FJ de. **Distúrbio da Nutrição**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.p.381-3.
15. Garganta, (2003); **Org. mundial de saúde**, Themudo e col. (1997) Autora: Carla Marisa M. Moreira (2007).
16. <sistema.vitória.es.gov.br/vitóriainovando/artigos/grupomudaragora>. Acesso em 28 de abril de 2016.
17. Vanucchi, et al. **Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira**. Cadernos de nutrição SBAN, 1990, v. 2.

Sirlei Suzane Faial Dantas

Organizadora do Projeto “Hábitos Saudáveis: Hábitos Saudáveis Geram Qualidade de Vida”

Sirlei Ribeiro de Barros

Gerente de Saúde e Segurança Ocupacional (GSSO)