

RELATÓRIO MENSAL DO PROJETO BEM VIVER: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

Período: fevereiro de 2024

INTRODUÇÃO:

Este relatório mensal fornece uma visão geral das atividades e progresso do projeto "Bem Viver" durante o mês de fevereiro de 2024. O projeto tem como objetivo promover a prática de exercícios físicos, eventos, palestras, workshops, feiras, bazares e ações como forma de reduzir o estresse e promover o bem-estar no ambiente de trabalho. O relatório destacará as atividades realizadas, os resultados alcançados e as próximas etapas planejadas.

I. ATIVIDADES REALIZADAS:

1- Feira da Amazonprev:

O Projeto Bem Viver promoveu nas manhãs do dia 01/02/2024 (quinta-feira) e 29/02/2024 (quinta-feira) a Feira da Amazonprev. Os feirantes trouxeram uma variedade de produtos como: Hortifrúti, açaí, polpas, doces artesanais, queijos e derivados. Esta é uma forma de ajudar ao servidor e ao empreendedor local, garantindo a qualidade e o tempo ao servidor.

Os expositores deixaram alguns brindes para serem sorteados entre os servidores que participaram do evento. O sorteio foi feito de acordo com a lista de presença.

2- Blitz de Carnaval

No dia 09/02/2024 (sexta-feira), em um clima animado e festivo para o Carnaval, foi realizada a blitz na Fundação Amazonprev. Com o objetivo de promover a saúde e a prevenção, preservativos foram entregues em cada setor para os servidores da casa. Assim, essa iniciativa garante que todos possam aproveitar a folia com responsabilidade, mostrando que cuidar do bem-estar é tão importante quanto celebrar.

3- Bazar Grupo da Fé

O Projeto Bem Viver promoveu na manhã do dia 28/02/2024 (quarta-feira) o Bazar Grupo da Fé. Os expositores trouxeram uma variedade de produto para oferecer aos servidores da Fundação com: bolsas, sapatos, roupas, eletrônicos, acessórios, doces e muito mais.

Esta é uma forma de ajudar a criatividade, a qualidade e o empreendedorismo local.

Os expositores deixaram alguns brindes para serem sorteados entre os servidores que participaram do evento. O sorteio foi feito de acordo com a lista de presença.

II. RESULTADOS ALCANÇADOS:

Engajamento e participação:

O projeto Bem Viver tem obtido um alto nível de engajamento dos funcionários. Isso demonstra que os funcionários estão reconhecendo os benefícios dessas atividades para sua saúde e bem estar.

CONCLUSÃO:

O projeto Bem Viver tem apresentado resultados positivos na promoção das atividades e ações e na melhoria do bem-estar dos funcionários. A participação e o engajamento têm aumentado. Com a implementação das próximas etapas planejadas, esperamos continuar impulsionando uma cultura saudável e ativa no ambiente de trabalho da Fundação Amazonprev, beneficiando os servidores e contribuindo para um ambiente mais positivo e produtivo. Em anexo seguem as imagens e listas de presença das atividades e ações realizadas no mês de fevereiro.



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Lista de presença – Feira da Amazonprev

Bem Viver Saúde e qualidade de vida		Lista de Presença	AMAZONPREV
		Feira da Amazonprev	Data:01/02/2024
Nº	Participantes		
1			
2			
3	Sebastião Brito		
4			
5	Caroline R. de Azevedo		
6	Renata Amorim		
7	Wladimir Cavallho de Siqueira		
8	Thomaz Menezes		
9	Saincah Assis Piz		
10	Luigi Lourenço dos Santos		
11			
12			
13	Ronaldinho Rodrigues Jr		
14	Gabrielle Cristina F. de Souza		
15	Tatiane Furtado Lima - 92 986138350		
16			
17	Anderson Pereira de Azevedo		
18	Ana Lucia (COCEP) 98619-2549		
19			
20	Marcia Cristina - COCEP - 99354-8251		
21	Amelia Da Costa		
22			
23	Sirlene Brito Almeida - GETEC		
24	Ana Carolina Ramos 98194-4449		
25	Melciorina de Camalho		
26	Heliana Matta		
27	Francisca Mendes Surua 99/893410		
28	Thomaz Domingues de Araújo 98154-7178		
29	Lucia Pacheco - (SEAP)		
30	Alberth MONTA		
31	PAULIER SILVA (COMP)		
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

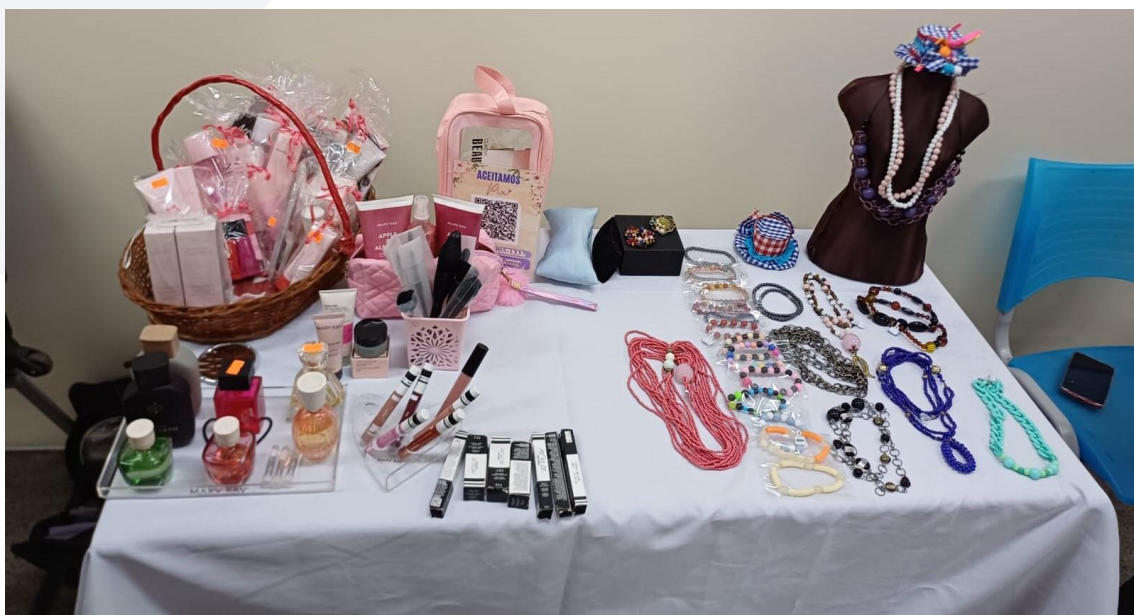
Fotos da Feira – 01/02/2024





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Nomes sorteados – Feira da Amazonprev

Lista de Presença		AMAZONPREV
Feira da Amazonprev		
Nº	Participantes	Data:01/02/2024
1		
2		
3	Sebastião Brito	
4		
5	Pauline L. do Amaral	
6	Personia Amara	
7	Alana Pauletti de Siqueira	
8	Thamara Mota	
9	Sineah Assis F. F.	
10	Thiago Lourenço dos Santos	
11		
12		
13	Rafaelo R. S. J. Jr	
14	Marcelle Cristina S. de Souza	
15	Tygho Eudata Lima - 92.946158350	
16		
17	Anderson Carlos Vilela	
18	Lucia Lucia (CAROL) 98619-2549	
19		
20	Marcia Cristina - COCEP - 99354-8251	
21	Amelia Da Costa	
22		
23	Silvia Bordin Almirante - GETEC	
24	Ana Carolina Ramos 98194-4449	
25	Meliziana de Camargo	
26	Heliana Mota	
27	Franiele Mendes Sureda 991893410	
28	Therese Domingues de Jesus 98154-7178	
29	LUCIA MACHADO - (SEAP)	
30	ALICE MENTA	
31	PAULIER SILVA (COMAP)	
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		

Sorteio – FEIRA AMAZONPREV que aconteceu dia 01/02/2024.

Os expositores deixaram alguns brindes para sortear entre as pessoas que participaram do evento. O sorteio foi feito de acordo com a lista de presença.

Os sorteados foram:

09 - Lincoln Ramos Paz

26 - Heliana Mota

28 - Themis Domingues de Araújo

Os brindes estão com a servidora Nádia Monteiro (GETEC), podem retirar no setor.



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Quinta das Empadas

NÃO PERCA

vários sabores



Hoje é dia
de empada!!!

À venda no refeitório

www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Blitz do Carnaval

Na manhã dessa sexta-feira, dia 9 de fevereiro, o projeto Bem Viver promoveu a blitz do carnaval com entrega de preservativos e muita diversão nos setores. O objetivo da ação é promover ao servidor a conscientização de um carnaval seguro.



**BLITZ DE
CARNÁVAL**

**Vista sua fantasia ou adereço
carnavalesco e participe!**

Data 09/02

Horário 9H

Local Nas gerências

Fundação
AMAZONPREV

www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

Blitz de Carnaval



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

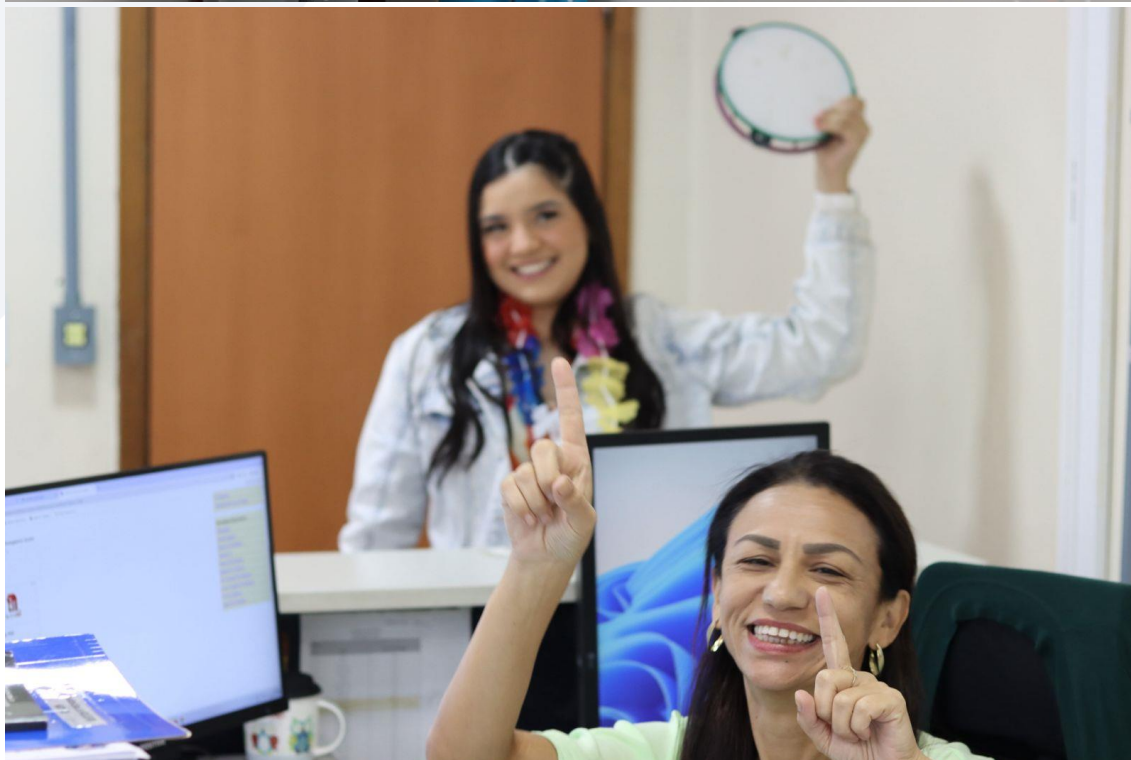
www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Lista de presença – Bazar Grupo da Fé

Bem Viver		Lista de Presença	AMAZONPREV
Bazar Grupo da Fé			
			Data: 28/02/2024
Nº	Participantes		
1	Rafaela Aquino do Amaral		
2	Anderson Loria Felita		
3	Ana claudia castro		
4	Yasmim Guimaraes (GETUR)		
5	Elany Reles (GETUR)		
6	Alan Paulino da Silva		
7	Melidy Silveira Ribeiro Sobres		
8	Sergio de Ezequiel Soares		
9	Mauricio Jacis - CONTRIN		
10	Luis Zaneta - CONTRIN		
11	Ana Carolina Gomes - Comproce		
12	Guilherme Lopes - Comproce		
13	Ronaldo Rosalvo Jr - GORCV / COPREV		
14	Silvia Pinho Moraes - GETEC		
15	Dama Concellho		
16	Claudia Nery Figueira Belém		
17	Milei Lima de Carvalho Corep		
18	Andrezza Ribeiro - GETEC		
19	Kathiana Corep		
20	Dariana de Souza (CONSEL-VNDPREV)		
21	Izilda Furtado Lira		
22	Priscila Coimbra		
23	Mariana Ribeiro Moura		
24	Mércia Ferreira (COPEP)		
25	Ana Julia Moraes Bezerra		
26	Anderson Pereira Comunidade		
27	Gabella Cristina GETEC		
28	Robervaldo Moraes de Mello Compton		
29	Rosana Heleni de Souza (Agenda - Cerro)		
30	Jezico Ursuando GETEC		
31	Luis Costa Costa de Souza		
32	Sebastião Brito		
33	Cristina da Costa Ferreira Pomeroy da		
34	Francisca Mendes Soares 991883410		
35	Ribeira Vasconcelos		
36	Luziane de Lima Conso		
37	marilene gema censo		
38	Michael Ludo de Silva		
39	marilene gema de Araujo		
40	Rosanna Ramos Ortega		
41	Mauricio de Oliveira		
42	Zilene Barbosa de Oliveira 999123041		
43	Ana claudia Castro 984515066		
44	LAUDNEY FONSECA CASSIMIA		
45	marilene gema censo		

46 - Roney C. Brito

47 - Francisco ANHEM



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Fotos do Bazar

BAZAR GRUPO DA FÉ QUARTA - 28/02

Expositores com bolsas, sapatos, roupas,
acessórios, eletrônicos, doces e muito mais!



LOCAL

Espaço em frente ao COARQ
A partir das 8h30



Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

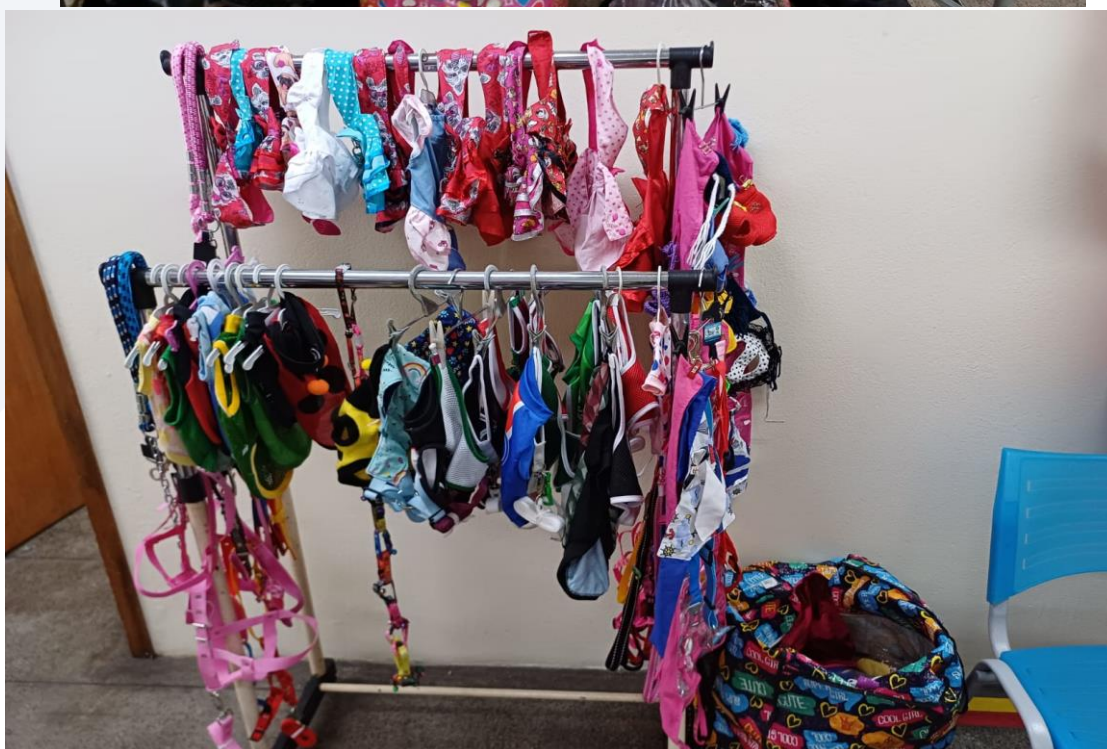
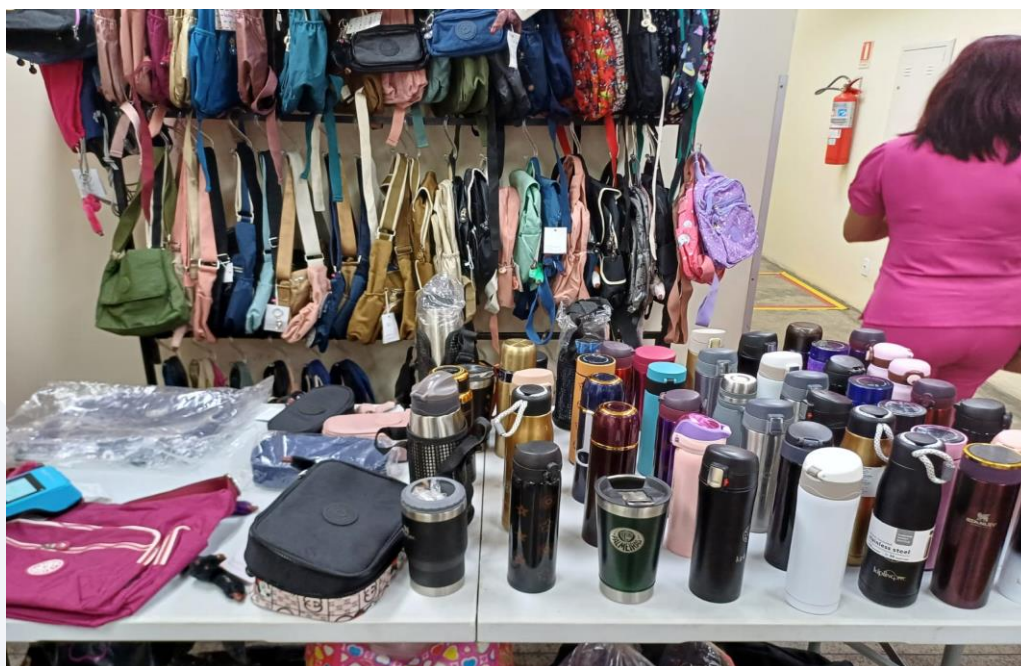
www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Lista de presença – Feira da Amazonprev

Bem Viver		Lista de Presença		AMAZONPREV
		Feira da Amazonprev		Data: 29/02/2024
Nº	Participantes			
1	Fazenda (Feira) (COOP)			
2	Lanatto da Silva			
3	Yannim Carneiro Guimarães da Silva (GETUR)			
4	Elmy Helene (Aluna) Monteiro (BEJUR)			
5	Guilherme Augusto de Moraes Souza (GEJUR)			
6	GLOVANE TAVARES			
7	Isabella Souza (GETEC)			
8	Isabela Freitas da			
9	Felipe de Paiva			
10	Ana Luiza Santos da Silva COOP			
11	Sebastião Brito			
12	Rosana Ramos Ortega			
13	Jeniffer Nascimento - GETEC			
14	Priscila Barros			
15	Monica Andreia			
16	Ivone Nunes			
17	Paulina Brito Albuquerque (GETEC)			
18	Vilci Carmalim			
19	Valéria dos Santos Lopes			
20	Mariana Carneiro da Silva Lourenço			
21	Francisca Duzana F. do Nascimento CODAC			
22	Marlene Amândio do Amaral			
23	Sandra Eleotério Soares			
24	Guilherme Pinto Fêla			
25	Fernanda de Souza Amazonas			
26	Mário Lúcia Dutra			
27	Geovany Batista Brito de Souza			
28	Andressa Lacerda Vilela Pensevelana			
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Fotos da Feira - 29/02/2024

Dia de feira Amazonprev



8h às 13h



Dia: 29/02



Local: Hall em
frente ao Coarq

- Hortifruti
- Açaí e polpas
- Doces artesanais
- Queijos e derivados



Fundação

AMAZONPREV

www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



www.amazonas.am.gov.br
twitter.com/GovernodoAM
youtube.com/governodoamazonas
facebook.com/governodoamazonas

www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Informativo – Fevereiro Roxo

Como forma de chamar a atenção do servidor, o projeto Bem Viver em parceria com a comunicação, colocou em seus murais de informações um cartaz sobre o fevereiro roxo, destacando algumas doenças crônicas que no momento atinge uma considerável parcela da população. O mural destaca a importância da conscientização, os sintomas e a prevenção.



IMPORTÂNCIA DA DATA

É UM MÊS DEDICADO À CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE CONDIÇÕES DE SAÚDE SIGNIFICATIVAS: A FIBROMIALGIA, ALZHEIMER E O LÚPUS. ESSAS DOENÇAS AFETAM MILHÕES DE PESSOAS EM TODO O MUNDO. MUITAS DAS QUAIS ENFRENTAM DESAFIOS DIÁRIOS PARA LIDAR COM OS SINTOMAS DEBILITANTES E AS COMPLICAÇÕES ASSOCIADAS.

O QUE APRENDEMOS COM ISSO TUDO?

À MEDIDA QUE O FEVEREIRO ROXO CHEGA AO FIM, DEVEMOS LEMBRAR QUE A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE ESSAS CONDIÇÕES DE SAÚDE NÃO DEVE SER LIMITADA A UM ÚNICO MÊS, MAS SIM INCORPORADA EM NOSSAS PRÁTICAS DIÁRIAS AO LONGO DO ANO. JUNTOS, PODEMOS FAZER A DIFERENÇA NA VIDA DAQUELES QUE VIVEM COM ESSAS CONDIÇÕES, OFERECENDO APOIO, COMPREENSÃO E ESPERANÇA PARA O FUTURO.

	FIBROMIALGIA	SINTOMAS	PREVENÇÃO
	DOENÇA AUTOIMUNE, FAZ COM QUE AS CÉLULAS DE DEFESA ATAQUEM AS CÉLULAS SAUDÁVEIS DO CORPO.	- DOR CONSTANTE QUE DURA MAIS DE 3 MESES; - PROBLEMAS DE SONO; - DIFICULDADE COGNITIVA; - DIFICULDADE EM FOCAR OU PRESTAR ATENÇÃO.	1. REDUZINDO O ESTRESSE 2. COMENDO UMA DIETA NUTRITIVA 3. DORMINDO O SUFICIENTE 4. MANTENDO UM PESO SAUDÁVEL 5. SE EXERCITANDO REGULARMENTE
	DOENÇA DEGENERATIVA QUE AFETA A CAPACIDADE COGNITIVA.	- PERDA DE MEMÓRIA; - REPETIÇÃO REGULAR; - TORNANDO-SE MENOS FLEXÍVEL E MAIS HESITANTE;	1. EXERCÍCIO REGULAR 2. ENGAJAMENTO SOCIAL 3. DIETA SAUDÁVEL 4. ESTIMULAÇÃO MENTAL 5. SONO DE QUALIDADE
	LUPUS. DOENÇA AUTOIMUNE QUE FAZ COM QUE AS CÉLULAS DE DEFESA ATAQUEM AS CÉLULAS SAUDÁVEIS DO CORPO.	- FADIGA; - DOR NAS ARTICULAÇÕES; - RIGIDEZ MUSCULAR; - VERMELHIDÃO NA FACE EM FORMA DE "BORBOLETA" SOBRE AS BOCHECHAS.	1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 2. PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS 3. EVITAR A EXPOSIÇÃO AO SOL EM EXCESSO