

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  | | Lista de Presença |  |
|---|---------------------------------------|---------------------|---|
| | | Feira da Amazonprev | |
| | | Data: 01/02/2024 | |
| Nº | Participantes | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | Sebastião Brito | | |
| 4 | | | |
| 5 | Caroline R. de Azevedo | | |
| 6 | Renanda Amorim | | |
| 7 | Vitória Cavallho de S. S. | | |
| 8 | Thomaz Menezes | | |
| 9 | Saincah Assis P. P. | | |
| 10 | Tiago Lourenço dos Santos | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | Ronaldo Rodrigues Jr | | |
| 14 | Gabriela Cristina F. de Souza | | |
| 15 | Tatiane Furtado Lima - 92 986138350 | | |
| 16 | | | |
| 17 | Anderson Pereira de Azevedo | | |
| 18 | Ana Lucia (COCEP) 98619-2549 | | |
| 19 | | | |
| 20 | Mariana Cristina - COCEP - 99354-8251 | | |
| 21 | Ambia Da Costa | | |
| 22 | | | |
| 23 | Sirlene Brito Almeida - GETEC | | |
| 24 | Ana Carolina Ramos 98194-4449 | | |
| 25 | Meliziana 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 | RUBEN 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



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

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 | Alcides Paesinho de Siqueira | |
| 8 | Thomaz Mota | |
| 9 | Simeon Assis F. F. | |
| 10 | Tiago Lourenço dos Santos | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | Ronaldo R. S. Jr. | |
| 14 | Marcelle Cristina S. de Souza | |
| 15 | Regina Fátima 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
CARNIVAL**

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

Data 09/02

Horário 9H

Local Nas gerências

Fundação
AMAZONPREV



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

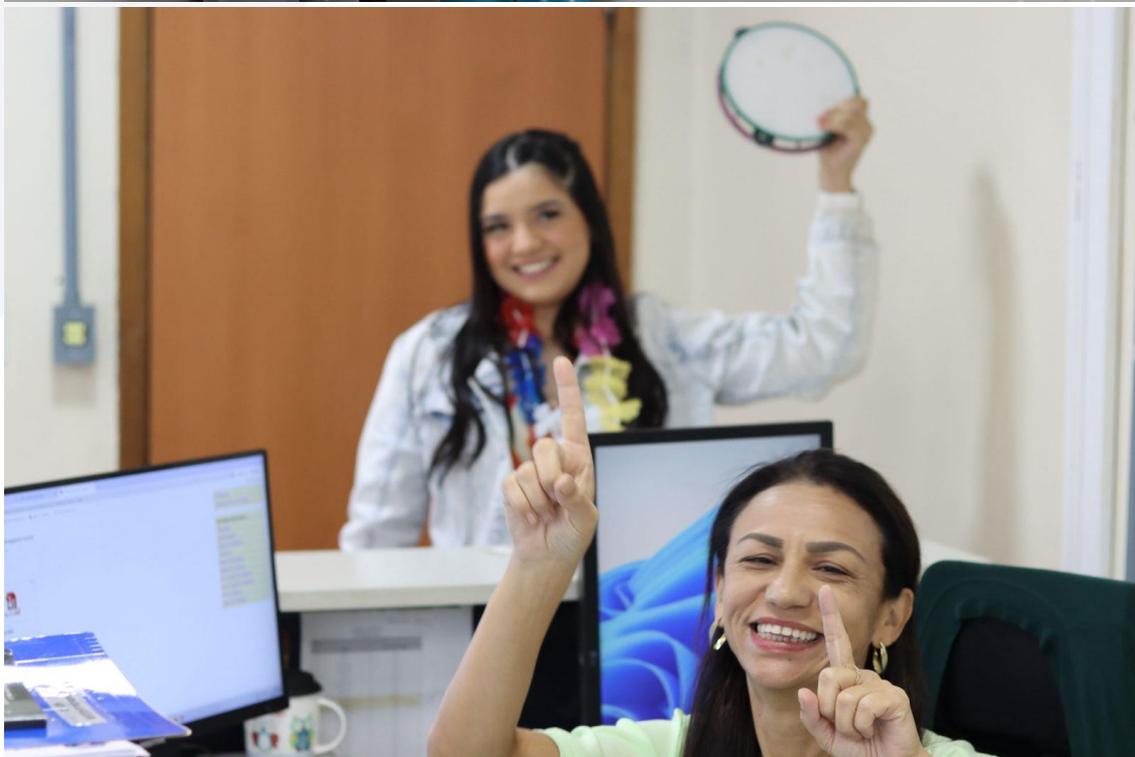
Blitz de Carnaval





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 Helena (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 | Diliana Pinheiro Moraes - GETEC | | |
| 15 | Dama Concellho | | |
| 16 | Claudia Nery Figueira Belém | | |
| 17 | Milei Lima de Carvalho Corep | | |
| 18 | Andrezza Ribeiro - GETEC | | |
| 19 | Kataliana 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 Comproce/Comproce | | |
| 27 | Gabella Cristina GETEC | | |
| 28 | Robervaldo Moraes de Mello Compton | | |
| 29 | Rosana Heleni de Souza (Agenda - Cerro) | | |
| 30 | Jezico Ursula de GETEC | | |
| 31 | Luis Costa Costa de Souza | | |
| 32 | Sebastião Brito | | |
| 33 | Cristina da Costa Ferreira Comproce/Comproce | | |
| 34 | Francisca Mendes Soares 991883410 | | |
| 35 | Ribeira Vasconcelos | | |
| 36 | Luziane de Lima Comproce | | |
| 37 | Marilene Gomes Comproce | | |
| 38 | Michael Lúcio de Silva | | |
| 39 | Marilda Vieira de Araujo | | |
| 40 | Rosângela Ramos Ortega | | |
| 41 | Márcia de Oliveira | | |
| 42 | Zilene Barbosa de Oliveira 999123041 | | |
| 43 | Ana claudia Castro 984515066 | | |
| 44 | LAUDNEY FONSECA CASSIMIA | | |
| 45 | marilene gomes comproce | | |

46 - Roney C. Brito
 47 - Francisco AMRESM



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

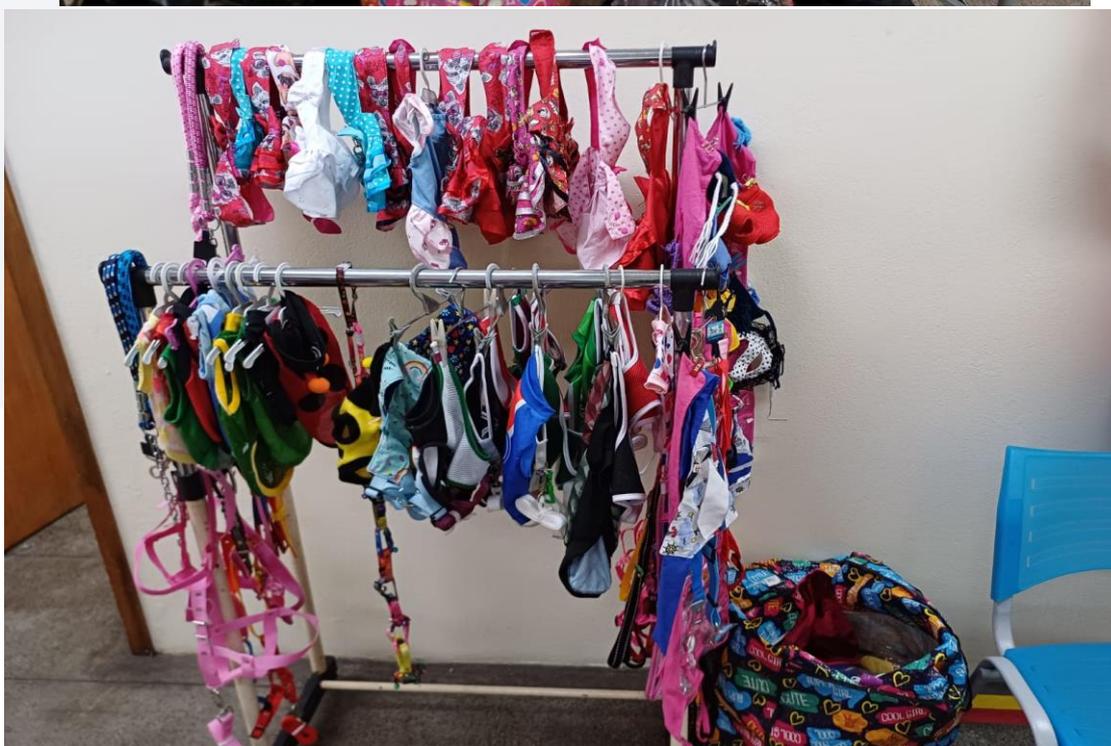
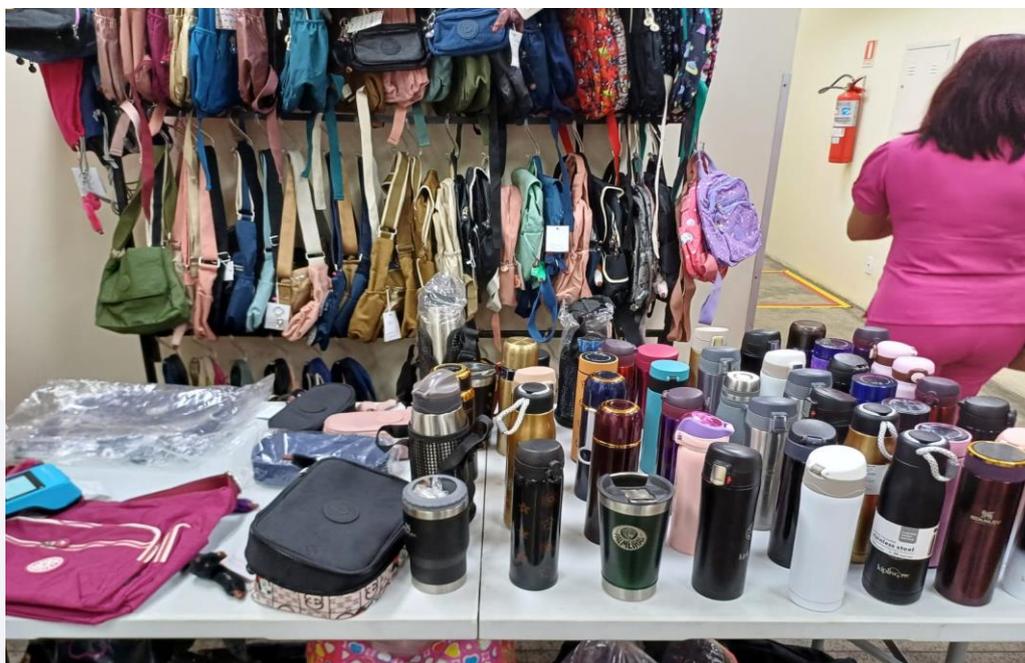
www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

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 | + Fátima (Fátima) (COCEP) | | | | |
| 2 | Janalla da Silva | | | | |
| 3 | Yannim Carneiro Guimarães da Silva (GETUR) | | | | |
| 4 | Elmy Helene (Alina Monteiro) (BEJUR) | | | | |
| 5 | Guilherme Augusto de Moraes Souza (GEJUR) | | | | |
| 6 | GILVANE TAVARES | | | | |
| 7 | Anabella Souza (GETEC) | | | | |
| 8 | Tatiana Furtado da | | | | |
| 9 | Felipe de Paiva | | | | |
| 10 | Ana Luiza Santana da Silva COCEP | | | | |
| 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. da Silva CODAC | | | | |
| 22 | Marlene Amândio do Amaral | | | | |
| 23 | Sandra Eleotério Xavier | | | | |
| 24 | Guilherme Pinto Fêla | | | | |
| 25 | Amélia de Souza Amazonas | | | | |
| 26 | Mário Lúcia Dutra | | | | |
| 27 | Geovani Batista da Silva | | | | |
| 28 | Andressa Lacerda Vilela Pensezalana | | | | |
| 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

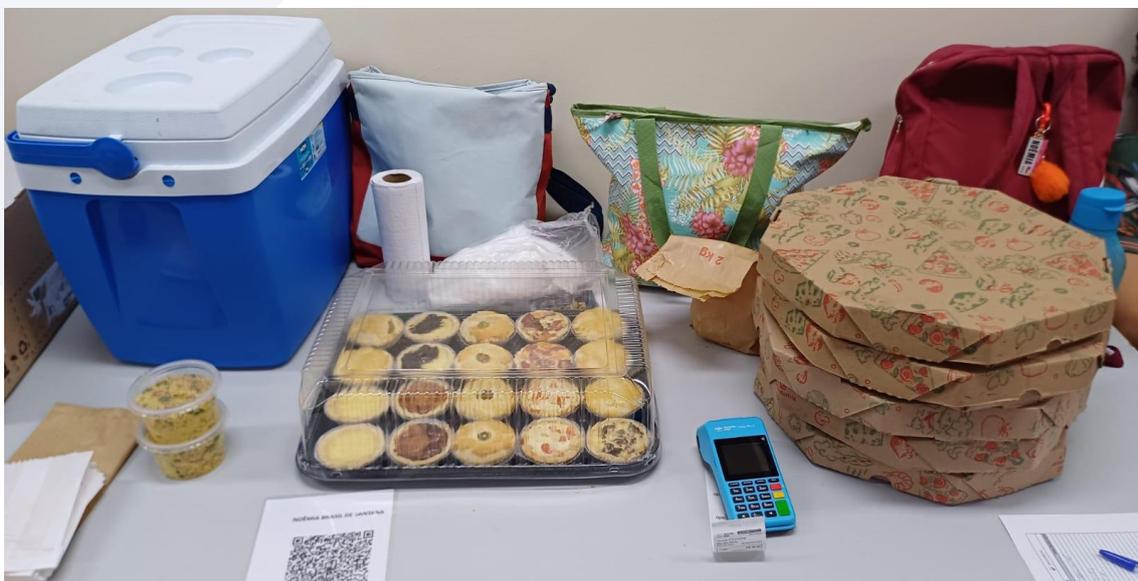
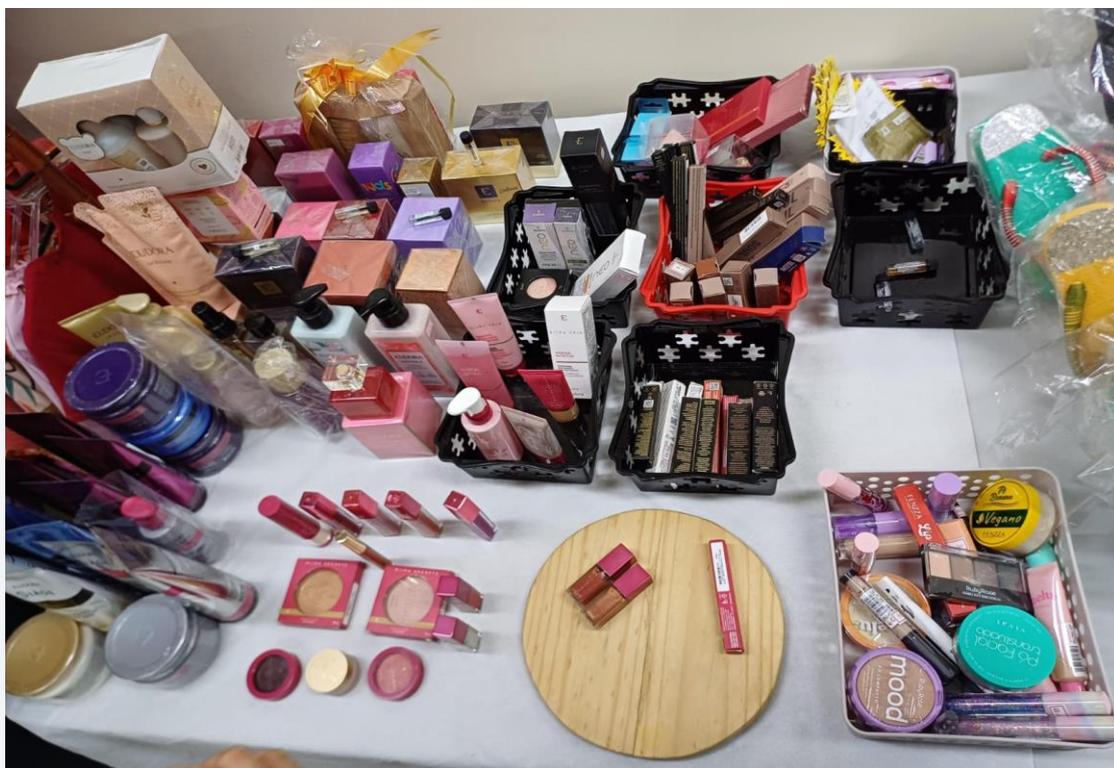
www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627—3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

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

Fundação
AMAZONPREV



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 |