

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

Período: junho de 2024

INTRODUÇÃO:

Este relatório mensal fornece uma visão geral das atividades e progresso do projeto "Bem Viver" durante o mês de junho de 2024. O projeto tem como objetivo promover a prática de exercícios físicos, eventos, palestras, 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 e os resultados alcançados.

I. ATIVIDADES REALIZADAS:

1- Bazar Grupo da Fé

O Projeto Bem Viver promoveu na manhã do dia 04/06/2024 (terça-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.

2- Pilates

O Projeto Bem Viver, em conjunto com a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUNATI), promove nas tardes de terças e quintas-feiras as aulas de pilates semanal. O pilates é indicado para todas as pessoas que quiserem promover o alinhamento postural, prevenir problemas musculoesqueléticos e praticar um tipo de atividade física de baixo impacto.

3- Muay Thai

O Projeto Bem Viver, em conjunto com a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUNATI), promove nas quartas e sextas-feiras as aulas de muay thai semanal. O esporte é indicado para todas as pessoas que quiserem. Melhora o contorno corporal e o condicionamento físico; fortalece e tonifica os músculos; aumenta a elasticidade; Emagrece; Melhora a autoestima; Disciplina a mente e o corpo; em uma aula de 45 minutos, perde-se em média de 800 a 1.200 calorias.

4- Ginástica Laboral:

O Projeto Bem Viver, em conjunto com a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUNATI), promoveu nas manhãs do mês de maio a Ginástica Laboral semanal. A ginástica laboral é uma prática que visa o bem-estar e a saúde dos colaboradores no ambiente de trabalho. Ela se tornou uma ferramenta importante para contrapor os efeitos negativos do trabalho prolongando em frente ao computador e da falta de movimento.

Além dos benefícios físicos, a ginástica laboral também tem impactos positivos no aspecto psicológico dos funcionários. A prática regular desses exercícios durante o expediente de trabalho pode reduzir o estresse, aumentar a concentração e a produtividade, melhorar a disposição e a motivação, além de fortalecer o espírito de equipe e a integração entre os colaboradores.

5- Quinta das Empadas

Como forma de valorizar o empreendedor local, o projeto Bem Viver realiza toda as quintas-feiras a venda de empadas no refeitório, com o objetivo de facilitar o servidor a compra de sua alimentação.

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:

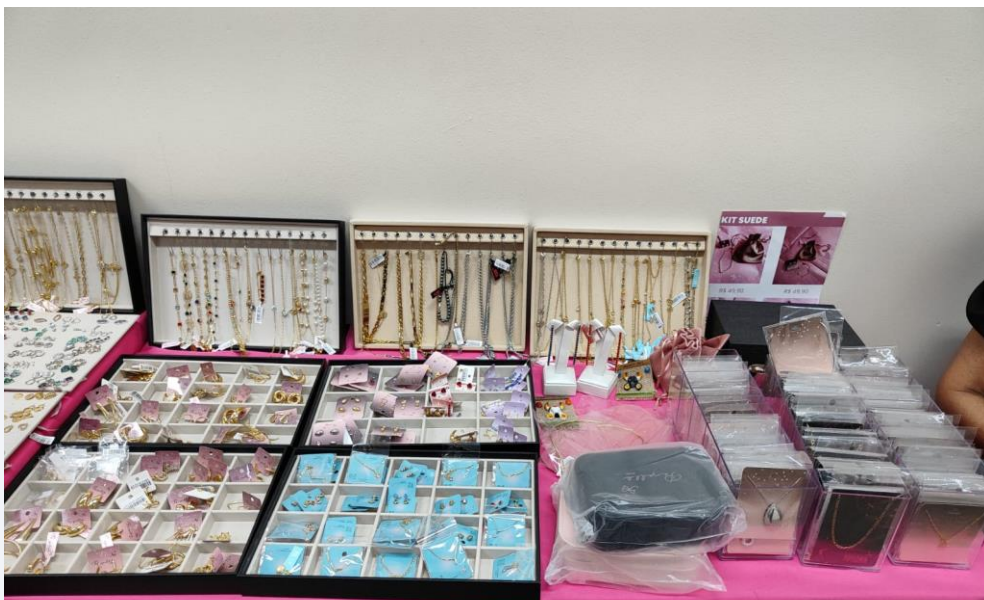
O projeto Bem Viver tem apresentado resultados positivos na promoção das atividades e ações e na melhoria do bem-estar dos funcionários. A participação e o engajamento têm aumentado. Com a implementação das próximas etapas planejadas, esperamos continuar impulsionando uma cultura saudável e ativa no 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 junho.



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Bazar Grupo da Fé 04/06/2024



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

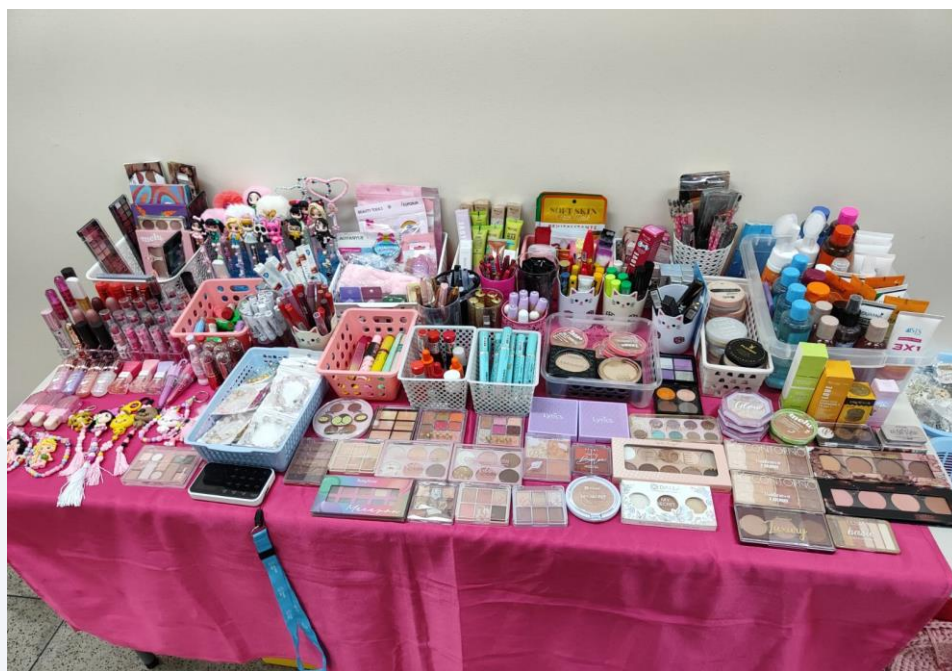
www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

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

Ginástica Laboral 05/06/2024



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





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

Ginástica Laboral 07/06/2024



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

Ginástica Laboral 12/06/2024



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



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

Ginástica Laboral 14/06/2024





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





AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO



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

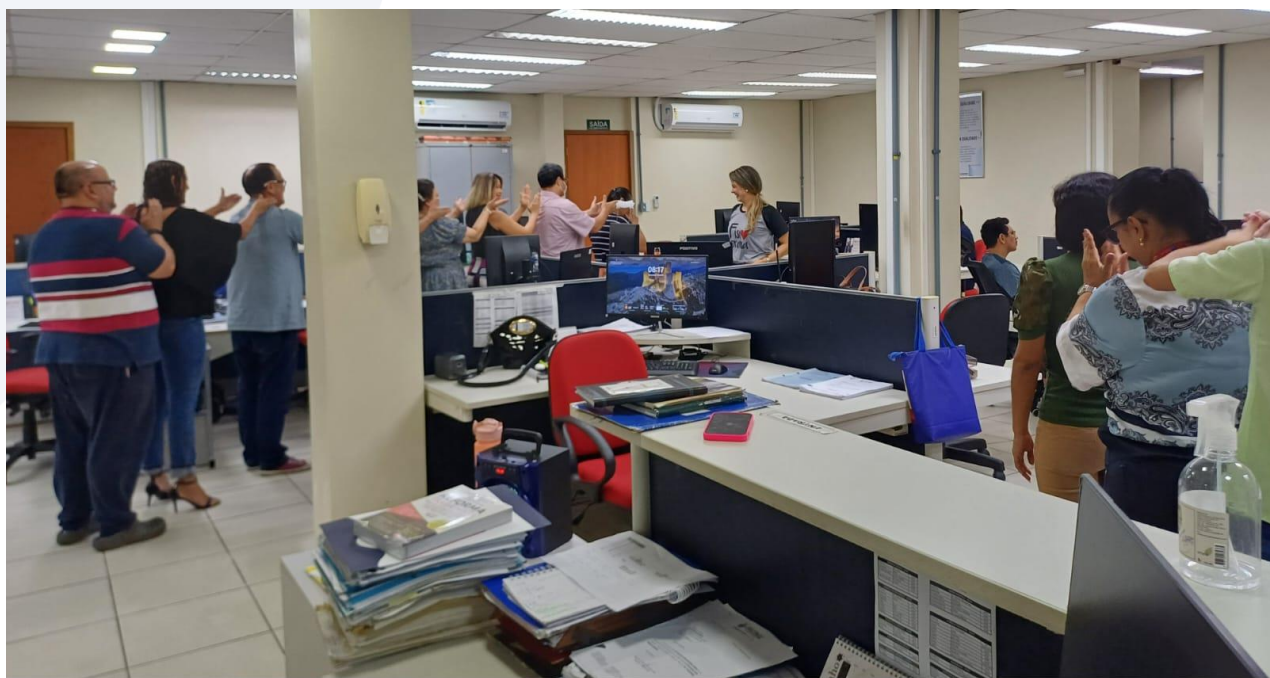
www.amazonprev.am.gov.br
Fone: (92) 3627-3400 / 3401
Av. Visconde de Porto Alegre, 486.
Centro. Manaus – AM.
CEP: 69010-125

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

Ginástica Laboral 19/06/2024





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





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





Ginástica Laboral 21/06/2024





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



Ginástica Laboral 24/06/2024

A programação da ginástica laboral desta segunda-feira (24/06) na Amazonprev foi em ritmo de Festa Junina. O programa Bem Viver realizou uma dinâmica especial com músicas típicas desta época do ano. A animação foi geral e todo mundo entrou no clima da alegria!

O Programa Bem Viver é uma iniciativa, desenvolvida por meio da parceria com a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI), para a realização de atividades relacionadas à qualidade de vida e interação social do colaborador na instituição, estimulando o desenvolvimento de ações de segurança, saúde e melhores condições de trabalho.





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

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

Ginástica Laboral 26/06/2024





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





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 – Ginástica Laboral



LISTA do Mês de Junho Presença Ginastica Laboral: prof. Jôse Ewelly

Data:21/12/2023		
Dia	Participantes	Assinatura
03/06/2024	Segunda-feira	Jôse Ewelly Brito
05/06/2024	Quarta-feira	Jôse Ewelly Brito
07/06/2024	Sexta-feira	Jôse Ewelly Brito
10/06/2024	Segunda-feira	Jôse Ewelly Brito
12/06/2024	Quarta-feira	Jôse Ewelly Brito
14/06/2024	Sexta-feira	Jôse Ewelly Brito
17/06/2024	Segunda-feira	Jôse Ewelly Brito
19/06/2024	Quarta-feira	Jôse Ewelly Brito
21/06/2024	Sexta-feira	Jôse Ewelly Brito
24/06/2024	Segunda-feira	Jôse Ewelly Brito
26/06/2024	Quarta-feira	Jôse Ewelly Brito
28/06/2024	Sexta-feira	Jôse Ewelly Brito



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Muay Thai



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 frequência – Muay Thai

Nº	NOME	RESPONSÁVEL:	ARTEMISA		MÊS DE JUNHO							
			LOCAL: SALA DO BEM VIVER		MUAY THAI							
			05/06	07/06	12/06	14/06	19/06	21/06	26/06	28/06		
1	LAUDICY CASSIANO		P	P	P		P	P	P			
2	ROSSON		P	P	P	P	P		P			
3	ROBERUANE		P	P	P	P	P	P	P			
4	JANIS		P	P	P	P	P	P	P			
5	FLAVIA		P	P		P	P	P				
6	MARCIA		P	P	P	P	P	P	P			
7	HENRIQUE		P	P	P	P	P	P	P			
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Pilates



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 frequência – Pilates

PRÁTICA ESPORTIVA		RESPONSÁVEL:	ARTEMISA								
		LOCAL: SALA DO BEM VIVER	MÊS DE JUNHO								
		AMAZONPREV									
		PILATES									
Nº	NOME	SETOR	04/06	06/06	11/06	13/06	18/06	20/06	25/06	27/06	
1	Jones		P	P	P	P	P	P	Faltado		
2	Ulbro		P	P	P	P	P	P	P	P	
3	Mônica		P	P	P	P	P	P	P	P	
4	Marcia		P	P	P	P	P	P	P	P	
5	Marcia		P	P	P	P	P	Férias		P	
6	ANA Fátima		P	P	P	P	P	P	P	P	
7	Arise		P	P	P	P	P	P	P	P	
8	ANNA Lucio		Férias			P	P	P	P	P	
9	Francisco							P			
10	ANA Célia		P	P	P	P	P	P			
11	Nelson								P		
12	Paulo										
13											
14											
15											



AMAZONAS

GOVERNO DO ESTADO

Dia Mundial do Meio Ambiente

No dia 05/06/2024 (quarta-feira) o Projeto Bem Viver divulgou um flyer sobre a conscientização do Dia Mundial do Meio Ambiente. Esse dia foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1972, e tem como objetivo principal chamar a atenção de todas as esferas da população para os problemas ambientais e para a importância da preservação dos recursos naturais, que até então eram considerados, por muitos, inesgotáveis.



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

Dia do Servidor Público Aposentado

No dia 17/06/2024 (segunda-feira) o Projeto Bem Viver divulgou um flyer em homenagem ao Dia do Servidor Público Aposentado. O objetivo desta data é homenagear os trabalhadores que dedicaram anos de suas vidas no cumprimento de suas funções públicas.

17 DE JUNHO

DIA DO SERVIDOR Público Aposentado

Nós celebramos vocês hoje e sempre!
Muito obrigado pela dedicação e serviço exemplar.
Professores, profissionais de saúde, policiais civis e militares,
funcionários administrativos e demais funções, vocês deixam
um legado valioso que continuará a inspirar gerações futuras.

Bem Viver
Saúde e qualidade de vida

Fundação
AMAZONPREV

AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO
TRABALHO QUE TRANSFORMA

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

Junho Vermelho – Conscientização sobre Doação de Sangue

No dia 18/06/2024 (terça-feira) o Projeto Bem Viver divulgou um flyer em em conscientização ao Junho Vermelho. Junho Vermelho é uma campanha de conscientização e incentivo à doação de sangue. Criada em junho de 2015 e estendida pelo Ministério da Saúde para todo o país, a campanha visa incentivar o espírito de solidariedade e conscientizar a população de que doar sangue é um ato de amor ao próximo e que salva vidas

NÓS APOIAMOS
ESSAS CAUSAS!

Um mês para
espalhar esperança
através da doação de
sangue. Junte-se a
nós e faça a
diferença!

JUNHO
vermelho

MÊS DE
INCENTIVO
A DOAÇÃO
DE SANGUE!

Bem Viver
Saúde e qualidade de vida

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

Quinta das Empadas

Quinta da empada



Sabores variados

À VENDA NO REFEITÓRIO

Bem Viver

Saúde e qualidade de vida



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