Semana do Bem-Estar

Ferramenta para planejamento online

Organização Pan-Americana da Saúde
Organização Mundial da Saúde
Escritório Regional para as Américas

Esta ferramenta para planejamento foi desenvolvida para grupos locais ou nacionais interessados em realizar um evento da Semana do Bem-Estar na própria comunidade, participando junto com a OPAS/OMS da comemoração anual para promover a saúde e o bem-estar em toda a Região das Américas.

www.paho.org/semanadelbienestar

Índice

I. Introdução — Páginas 4 y 5

Antecedentes
Meta e objetivos

II. Planejamento e execução — Páginas 6 a 8

Grupo de planejamento
Principais interessados diretos
Funções e responsabilidades
Cronograma e marcos

III. Atividades — Página 9 a 11

Atividades recomendadas
Ideias para sustentabilidade

IV. Monitoramento e avaliação — Página 12 y 13

V. Como participar — Página 14 y 15

VI. Outros recursos — Página 16

I. Introdução

Introdução
Planejamento e execução
Página 6
Atividades
Página 9
Monitoramento e avaliação
Página 12
Como participar
Página 14
Outros recursos
Página 16

Antecedentes

A Semana do Bem-Estar é uma iniciativa da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS) que visa promover a saúde e o bem-estar em toda a Região das Américas.

Em 16 de setembro de 2011, na cidade de Nova York, foi lançada a Semana do Bem-Estar num esforço para materializar os compromissos da Declaração Política das Nações Unidas sobre a Prevenção e o Controle de Doenças Não Transmissíveis (DNTs) nas Américas. O objetivo foi mobilizar os interessados diretos chamando atenção às DNTs e à ação necessária da sociedade para prevenir e controlar estas doenças. Esta iniciativa surgiu a partir do Dia do Bem-estar do Caribe, comemorado desde 2009 no segundo sábado do mês de setembro nos países de língua inglesa do Caribe.

A Semana do Bem-Estar desde então expandiu a sua base e o seu alcance e hoje tem ampla abrangência à saúde e ao bem-estar ao ser comemorada nas Américas todos os anos por parceiros locais, nacionais e regionais da Região. A ênfase clara e o foco positivo na promoção do bem-estar e da saúde se fundamentam no entendimento da OPAS/OMS da saúde "como um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença". A Semana também se alinha ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3, "assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades". Assim, anualmente é escolhido para ser o destaque da Semana do Bem-Estar um tema relacionado a um tópico de saúde oportuno e relevante, em geral vinculado ao do Dia Mundial da Saúde da OMS. A Semana do Bem-Estar serve de plataforma para impulsionar as prioridades de saúde pública e incentivar a colaboração entre os interessados diretos em ações intersetoriais criando um movimento social em prol de uma vida saudável, ambientes saudáveis e políticas saudáveis.

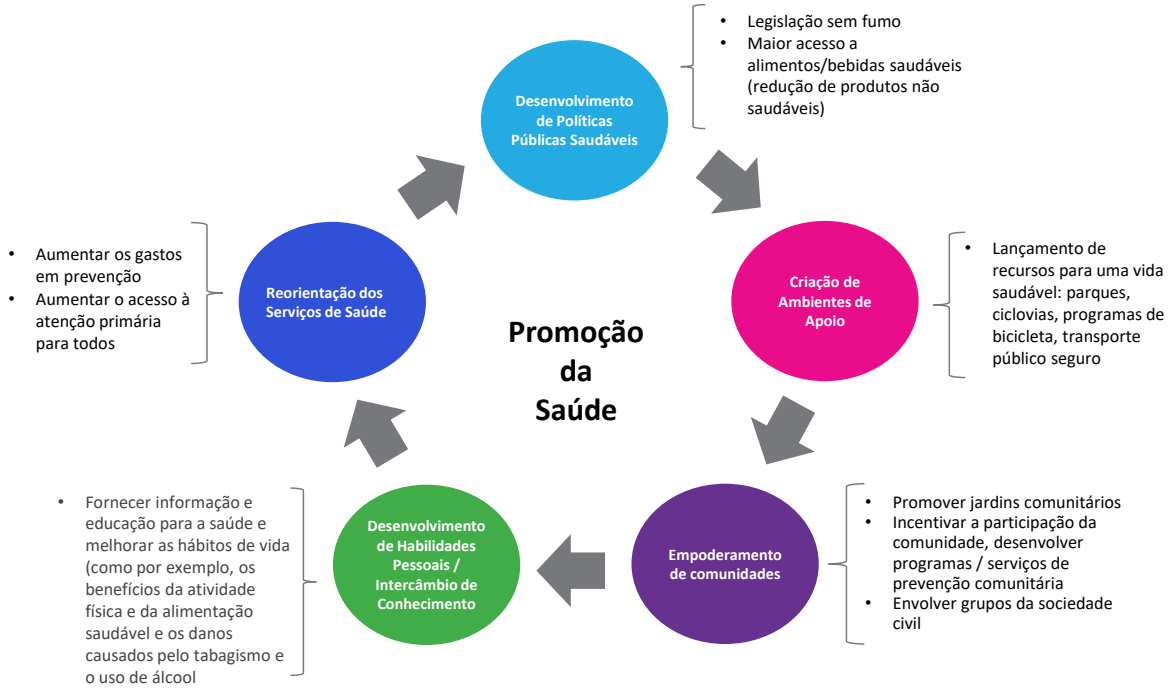
Meta e Objetivos

A **Semana do Bem-Estar visa promover a saúde e o bem-estar** em toda a Região das Américas. Esta meta deve ser alcançada a partir de um movimento social para mobilizar os interessados diretos com maior conscientização e incentivo a mudanças em prol de uma vida saudável, ambientes saudáveis e políticas saudáveis.

A participação e a mobilização dos interessados diretos abrangem diversos setores como Saúde e Educação, organizações da sociedade civil, parceiros do setor privado, mídia, organizações da comunidade, autoridades locais e nacionais e o público.

Os objetivos da Semana do Bem-Estar estão vinculados a áreas de ação prioritária como exposto na Carta de Ottawa para Promoção da Saúde. Entre os objetivos específicos estão:

- Incentivar e facilitar o desenvolvimento de práticas pessoais e comportamentos saudáveis,
- Mostrar e reforçar o trabalho realizado pelas organizações e redes que se dedicam a promover a saúde nos municípios, escolas e universidades, ambientes de trabalho e outros locais,
- Atrair e contribuir com os esforços de todos os setores da sociedade, da comunidade local às redes regionais, para conscientizar e agir para promover a saúde e o bem-estar,
- Pôr ênfase na necessidade de reorientar o nosso enfoque à saúde e aos serviços de saúde e melhorar o empenho da comunidade para promover a saúde e o bem-estar e
- Estimular a elaboração de políticas públicas e ambientes saudáveis que facilitam escolhas saudáveis e reduzem desigualdades em saúde.



Introdução

Planejamento e execução
Página 6

Atividades
Página 9

Monitoramento e avaliação
Página 12

Como participar
Página 14

Outros recursos
Página 16

II. Planejamento e Execução

Grupo de Planejamento

Às organizações, instituições ou outros grupos com interesse em comemorar a Semana do Bem-Estar, recomenda-se formar um grupo de planejamento ou comitê para coordenar o trabalho e orientar o planejamento, a execução e a avaliação do evento.

- O grupo de planejamento pode ser formado por pessoal da própria organização envolvida e/ou contar com a participação de outros interessados da área.
- Designar um líder ou um responsável do grupo é importante e necessário para supervisar e coordenar a realização do evento local da Semana do Bem-Estar e comunicar-se com a Representação nos Países da OPAS/OMS.

Principais Interessados Diretos

A Semana do Bem-Estar é um **chamado à ação para todos**: cidadãos, comunidades, organizações e responsáveis pelas decisões. É uma oportunidade de trabalho conjunto entre os diversos setores e aos níveis local, nacional e regional. Ao planejar a realização de um evento da Semana do Bem-Estar, considere quem são os principais interessados diretos que devem participar.

1. Instituições e organizações

Organizações e instituições locais e nacionais, incluindo órgãos do governo, sociedade civil, escolas e universidades, locais de trabalho, entre outros, estão convidados a organizar eventos da Semana do Bem-Estar. Podem ser campanhas e atividades dirigidas a funcionários, parceiros e à comunidade em geral.

2. Redes e parceiros

Incentivam-se as instituições e as organizações a se juntarem aos outros interessados em uma rede maior e na comunidade local para estender o alcance da Semana do Bem-Estar. Comemore e mostre o trabalho que está sendo feito para promover a saúde na sua comunidade, convide os interessados diretos a participar do seu evento e/ou cooperem para realizar atividades conjuntas.

Introdução
Página 4
Planejamento e Execução
Atividades
Página 9
Monitoramento e avaliação
Página 12
Como participar
Página 14
Outros recursos
Página 16

3. Indivíduos e comunidades

Incentiva-se a participação de todos nos eventos da Semana do Bem-Estar nas comunidades locais.

Funções e Responsabilidades

O sucesso da Semana do Bem-Estar depende da participação e mobilização dos muitos interessados diretos em toda a Região. **Todos nós temos uma função a cumprir**.

Organizações e instituições locais participantes

- Devem programar um evento local da Semana do Bem-Estar.
- Devem coordenar e atrair os interessados diretos locais de diferentes setores.
- Devem manter informada a respectiva Representação no País da OPAS/OMS

Representações nos países da OPAS/OMS

- Devem intermediar o contato entre a Sede da OPAS/OMS e os parceiros locais e nacionais.
- Devem auxiliar os parceiros locais e nacionais a planejar os eventos da Semana do Bem-Estar.
- Devem organizar o evento da Semana do Bem-Estar da Representação no País, que pode servir de modelo aos interessados diretos conforme o caso.

Sede da OPAS/OMS

- Deve prestar apoio e orientação geral às Representações nos Países da OPAS/OMS para a realização da Semana do Bem-Estar.
- Deve transmitir o tema do ano e as principais mensagens a serem veiculadas.
- Deve elaborar e divulgar materiais promocionais de comunicação.
- Deve coordenar e realizar uma campanha nas mídias sociais.
- Deve organizar o evento da Semana do Bem-Estar da Representação no País, que pode servir de modelo aos interessados diretos conforme o caso.

Introdução
Página 4

Planejamento e Execução

Atividades
Página 9

Monitoramento e avaliação
Página 12

Como participar
Página 14

Outros recursos
Página 16

Cronograma e Marcos

Ao planejar um evento da Semana do Bem-Estar, considere o cronograma e o principal marcos sugeridos a seguir.

Mês	Marcos
janeiro–abril	A Sede da OPAS/OMS informa o tema do ano, as principais mensagens a serem veiculadas e as atividades recomendadas
maio–junho	Formar um grupo local para planejamento Elaborar o orçamento Começar a planejar as atividades e as iniciativas para o evento local da Semana do Bem-Estar Cadastrar o evento local da Semana do Bem-Estar no site da OPAS/OMS
julho–agosto	Finalizar a organização logística e outros preparativos para o evento local da Semana do Bem-Estar Fazer o download dos materiais de comunicação da Sede da OPAS/OMS (principais mensagens) Preparar materiais de comunicação próprios para o evento local (programação) Iniciar a divulgação (mídia, relações públicas, mídias sociais)
setembro	Lançar o evento da Semana do Bem-Estar Executar a programação de atividades locais
outubro–dezembro	Fazer um balanço e avaliar o evento local da Semana do Bem-Estar Começar a planejar a Semana do Bem-Estar do ano seguinte

Introdução
Página 4

Planejamento e Execução

Atividades
Página 9

Monitoramento e avaliação
Página 12

Como participar
Página 14

Outros recursos
Página 16

III. Atividades

Atividades Recomendadas

As atividades da Semana do Bem-Estar devem contemplar **todos os níveis da saúde e do bem-estar**, da vida saudável a ambientes saudáveis e políticas saudáveis. As atividades, tanto presenciais quanto online, devem ser interativas, relevantes, divertidas e instrutivas

Atividade	Examplos
Divulgação	Divulgar a Semana do Bem-Estar com informes claros comunicando a data e a programação das atividades • Posters, banners, vídeos, postagens nas mídias sociais, em sites e por email
Instrução do pessoal e/ou público	Divulgação de informações educativas sobre o tema do ano e principais mensagens em diferentes mídias • Campanha em mídias sociais (incluindo postagens e vídeos) • Ferramentas interativas pela internet e links para recursos online • Apresentações e/ou webinars • Exposição e/ou feira de saúde • Perguntas em fórum de especialistas • Demonstração de práticas para uma vida saudável (como optar por subir a escada)
Desenvolvimento de competências	• Demonstração de práticas (como cozinha saudável) • Aula de ginástica em grupo durante o recesso ou após o trabalho
Ambientes propícios e saudáveis	• Dinâmicas de grupo e/ou atividades em grupos (competição com contagem de passos, atos de bondade) • Mostrar o trabalho e/ou dar incentivos às organizações que empreendem mudanças com sucesso para criar ambientes saudáveis (como oferecer opções saudáveis na lanchonete) • Anúncio do compromisso de criar ambiente saudáveis (como instalação de bicicletários no local de trabalho)

Introdução
Página 4
Planejamento e execução
Página 6
Atividades
Monitoramento e avaliação
Página 12
Como participar
Página 14
Outros recursos
Página 16

Parcerias e participação da comunidade	• Mostrar o trabalho e/ou dar incentivos às organizações que implantaram políticas saudáveis (como programas completos de bem-estar aos funcionários no local de trabalho) • Anúncio do compromisso de trabalhar para formular e/ou lançar novas políticas saudáveis (como restringir a venda de alimentos sem valor nutritivo a crianças)
Defesa da causa e políticas	• Mostrar o trabalho e/ou dar incentivos às organizações que implantaram políticas saudáveis (como programas completos de bem-estar aos funcionários no local de trabalho) • Anúncio do compromisso de trabalhar para formular e/ou lançar novas políticas saudáveis (como restringir a venda de alimentos sem valor nutritivo a crianças)

Qual é o próximo passo? Ideias para viver bem fora da Semana do Bem-Estar

A Semana do Bem-Estar é uma oportunidade para comemorar e mostrar o trabalho realizado durante o ano todo para promover a saúde e o bem-estar na Região das Américas. Além da campanha anual nas mídias sociais e das atividades locais, deve-se procurar alcançar a meta da Semana no restante do ano. Entre as ideias para a ação sustentável **durante e após a Semana do Bem-Estar** estão:

Individuais

- Buscar formas de incorporar a atividade física à vida diária como ir a pé ou de bicicleta para a escola ou o trabalho, optar por subir a escada, fazer intervalos durante o dia para se exercitar ou frequentar aulas de ginástica. Recomenda-se fazer pelo menos 150 minutos de exercícios moderados por semana. Movimente-se e divirta-se!
- Aprenda a ler e entender os rótulos com informações nutricionais em alimentos e bebidas. Informe-se e faça escolhas saudáveis.
- Para alimentar quem você gosta, opte por produtos naturais frescos de cultivo local e restrinja o uso de alimentos processados. Ao usar ali mentos processados, opte por produtos com pouca gordura e baixos teores de sal e açúcar.
- Doenças não transmissíveis como a diabetes, o câncer e as doenças cardiovasculares e pulmonares podem ser prevenidas. Procure um serviço de saúde para marcar uma consulta para identificar e controlar os riscos à sua saúde.
- Se estiver se sentindo deprimido ou estressado, abra-se com alguém da sua confiança ou procure ajuda profissional.
- Reutilize e recicle os recipientes e o lixo orgânico e reduza o volume de resíduos produzidos em casa, no trabalho, na escola e nos eventos da comunidade.

Introdução Página 4

Planejamento e execução Página 6

Atividades

Monitoramento e avaliação Página 12

Como participar Página 14

Outros recursos Página 16

Em organizações e na comunidade

- Estimule políticas propícias ao aleitamento materno em empresas e ambientes de trabalho.
- Substitua as máquinas de venda automática de alimentos de baixo valor nutricional e bebidas açucaradas por opções mais saudáveis nas escolas e em ambientes de trabalho.
- Melhore os cardápios das lanchonetes em escolas e ambientes de trabalho para oferecer mais opções de frutas e verduras e água potável.
- Ajude a montar uma infraestrutura para bicicletas e espaços na sua comunidade para andar de bicicleta com segurança, como pistas exclusivas para ciclistas nas ruas e bicicletários em escolas, ambientes de trabalho e empresas.
- Incentive eventos da comunidade sem o consumo de alimentos de baixo valor nutricional, bebidas alcoólicas e cigarros.
- Acolha na sua cidade e vizinhança comércios e empresas com responsabilidade socioambiental.

Políticas públicas

- Devem desestimular parcerias colaborativas e patrocínios com a indústria de bebidas alcoólicas, do tabaco e de alimentos de baixo valor nutricional.
- Devem apoiar políticas para restringir a publicidade dirigida às crianças de alimentos e bebidas pouco saudáveis.
- Devem melhorar o acesso a alimentos saudáveis para os grupos mais vulneráveis na sua comunidade como crianças, gestantes, idosos e pessoas carentes.
- A exposição ao fumo passivo mata e causa doença. Deve ser dado pleno apoio a políticas de proibição de fumar em locais públicos e ambientes de trabalho.
- Devem ampliar a cobertura do atendimento ambulatorial dos serviços de saúde mental.

Introdução
Página 4

Planejamento e execução
Página 6

Atividades

Monitoramento e avaliação
Página 12

Como participar
Página 14

Outros recursos
Página 16

IV. Monitoramento e Avaliação

Monitorar e avaliar o processo e os resultados da Semana do Bem-Estar é fundamental para justificar e aprimorar eventos futuros e mensurar o impacto da iniciativa quanto ao alcance das metas e objetivos.

Nível Local/de Organização

Incentivam-se os organizadores de um evento da Semana do Bem-Estar a elaborar um plano local de monitoramento e avaliação baseado nos objetivos e nas atividades específicas da comunidade. A seguir alguns exemplos de indicadores quantitativos e qualitativos a serem considerados:

Indicadores do monitoramento:

- Participação em atividades e/ou eventos,
- Alcance da campanha de comunicação. Por exemplo, comentários em mídias sociais, acessos a sites, streaming de vídeo, impressões e interações nas postagens nas mídias sociais e mapeamento.

Indicadores do processo:

- Nível de participação no planejamento dos interessados,
- Observações dos participantes e organizadores sobre pontos a serem melhorados.

Indicadores de resultados:

- Avanços das organizações no sentido de empreender mudanças para criar ambientes e/ou políticas mais saudáveis.

Solicita-se a todas as organizações ou instituições que planejam realizar um evento a CADASTRAR O EVENTO no site da Semana do Bem-Estar e informar o número de participantes e o alcance das atividades.

Introdução
Página 4
Planejamento e execução
Página 6
Atividades
Página 9
Monitoramento e Avaliação
Como participar
Página 14
Outros recursos
Página 16

Nível Nacional/Regional

Além do monitoramento e da avaliação feitos ao nível local ou de organização, a Sede e as Representações nos Países da OPAS/OMS também devem estimar o alcance e o impacto da Semana do Bem-Estar. Para tal, podem ser usados:

Indicadores do monitoramento

- Compromisso das autoridades locais e nacionais:
  - Número de cidades/comunidades envolvidas,
  - Número de interessados diretos envolvidos e
  - Tipos de setores envolvidos.
- Número de atividades da Semana do Bem-Estar e/ou de atividades organizadas pelos interessados diretos,
- Número de participantes nas atividades e/ou eventos da Semana do Bem-Estar e
- Avaliação de estratégia de mídias sociais.

Indicadores do processo:

- Nível de participação no planejamento dos interessados diretos e
- Comentários dos organizadores sobre pontos a serem melhorados.

Indicadores de resultados:

- Acompanhar o progresso das organizações e/ou países na adoção de hábitos de vida, ambientes e/ou políticas mais saudáveis,
- Monitorar as tendências dos resultados de saúde nos países e regiões.

Introdução
Página 4
Planejamento e execução
Página 6
Atividades
Página 9
Monitoramento e Avaliação
Como participar
Página 14
Outros recursos
Página 16

V. Como Participar

Você está convidado a organizar seu evento da Semana do Bem-Estar ou a participar de um evento local da Semana do Bem-Estar que está sendo planejado na sua área. Há muitas **maneiras de participar**:

- Estar à frente da organização de um evento da Semana do Bem-Estar,
- Ajudar no planejamento e/ou organização das atividades locais da Semana do Bem-Estar,
- Contribuir com conhecimento especializado para realizar as atividades da Semana do Bem-Estar,
- Ser o responsável por uma atividade ou sediar uma atividade na sua organização (como escola ou ambiente de trabalho),
- Anunciar/divulgar os materiais da campanha,
- Patrocinar atividades (patrocínio financeiro e/ou contribuições em dinheiro) e
- Providenciar os recursos tecnológicos.

Apoio da OPAS/OMS

As organizações ou instituições que pretendem realizar um evento na própria comunidade podem consultar o site **da Semana do Bem-Estar**, www.paho.org/semanadelbienestar

Além desta ferramenta para planejamento online, o site contém materiais de comunicação e de divulgação para ajudar o seu trabalho. Para começar, considere as seguintes orientações:

- Peça ajuda e comunique os seus planos à Representação no País da OPAS/OMS,
- **CADASTRE O EVENTO** no site da Semana do Bem-Estar,
- Lembre-se de que as atividades e os eventos devem ser construtivos, inspirar, chamar a atenção e atrair o público e estar de acordo com o tema deste ano e as principais mensagens elaborados pela OPAS/OMS,
- Use os materiais e os recursos de comunicação desenvolvidos pela OPAS/OMS,

Introdução
Página 4
Planejamento e execução
Página 6
Atividades
Página 9
Monitoramento e avaliação
Página 12
Como Participar
Outros recursos
Página 16

- Use as mídias sociais para divulgar a mensagem a um público mais amplo,
- Incorpore ideias para sustentar a ação durante e após a Semana do Bem-Estar.

Logotipo da Semana do Bem-Estar

Se sua organização ou instituição tem interesse em usar o logotipo oficial da Semana do Bem-Estar, deve seguir as seguintes orientações. O logotipo:

- Serve apenas para ser usado nas atividades que fazem parte do programa de eventos da Semana do Bem-Estar,
- Deve ser usado respeitando o design e as cores originais (ou na versão preto e branco),
- Não pode ser alterado, redesenhado, redimensionado, recortado ou modificado de nenhuma forma,
- Não pode ser usado com imagens/textos para promover atividades em desacordo com as metas e os objetivos da Semana do Bem-Estar,
- Não pode ser usado em materiais ou sites que infringem a legislação ou regulamentações,
- Não pode ser usado para implicar afiliação à OPAS/OMS e
- Não pode ser usado para promover empresas, produtos ou serviços.

Introdução
Página 4

Planejamento e execução
Página 6

Atividades
Página 9

Monitoramento e avaliação
Página 12

Como Participar

Outros recursos
Página 16

VI. Outros Recursos

Recursos para consulta úteis para ajudar o planejamento de um evento da Semana do Bem-Estar podem ser encontrados nos seguintes sites:

Recurso
Semana do Bem-Estar, OPAS
Dia Mundial da Saúde, OMS
Reunião de Alto Nível das Nações Unidas sobre a Prevenção e o Controle de Doenças Não Transmissíveis, 2011
Plano de ação global para a prevenção e o controle das DNTs, 2013–2020, OMS
Plano de ação para a prevenção e o controle das doenças não transmissíveis nas Américas, 2013–2019, OPAS
Preparação da Região das Américas para alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável em saúde, 2015, OPAS
Promoção da saúde e bem-estar, OPAS
Municípios, cidades e comunidades saudáveis, OPAS
Saúde em Todas as Políticas, OPAS
Doenças não transmissíveis e saúde mental, OPAS
Programa de saúde do trabalhador, OPAS
Plano de ação sobre Saúde do Trabalhador, 2015-2025, OPAS

Introdução
Página 4
Planejamento e execução
Página 6
Atividades
Página 9
Monitoramento e avaliação
Página 12
Como participar
Página 14
Outros Recursos

www.paho.org/semanadelbienestar