

**MARINHA DO BRASIL
COMANDO DO 8º DISTRITO NAVAL**

**NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL
NAS-COM8DN**

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO:

1.1 - Projeto	“Viver bem”	
1.2 - Programa	Qualidade de Vida no Trabalho e na Família	
1.3 - Coordenadores	Equipe do NAS	
1.4 – Telefone: (11) 5080.4780	Retelma: 8810.4780	Email: mirian@8dn.mar.mil.br

2. JUSTIFICATIVA:

Diante da surpreendente transformação global da sociedade, assistimos a uma progressiva ruptura dos padrões do passado, seja na política, economia, cultura, bem como nos conceitos de qualidade de vida.

Segundo a definição do grupo de qualidade de vida da Organização Mundial da saúde (OMS-1995) o conceito de qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores em que vive e em relação as suas expectativas, seus padrões e suas preocupações”. Este conceito compreende a qualidade de vida em um sentido mais amplo e não apenas na visão estática de que para ter saúde basta não estar doente. A própria DGPM-501 (6ª REV) traz este conceito de saúde, como ir além da ausência de doença.

Dessa maneira, o NAS do Comando do 8º Distrito Naval (Com8DN) procura compreender seu público-alvo como um todo, buscando o equilíbrio entre a saúde física, mental, social e ambiental, buscando um trabalho integrado entre a Assistência Social, o Direito e a Psicologia.

Este projeto tem como escopo a disseminação de conceitos e a implantação de ações que objetivem a melhoria da qualidade de vida no trabalho e na família, no âmbito do Com8DN, buscando contribuir com transformações que promovam o bem-estar de militares, servidores civis, ativos e inativos, seus dependentes e pensionistas.

O projeto “Viver Bem” foi desenvolvido e pensado para a família naval do Com8DN e objetiva, por meio do desenvolvimento de ações de caráter socioeducativo, alcançar a Qualidade de Vida no Trabalho e na Família, promovendo atividades que propiciem bem-estar, integração, valorização, reconhecimento da subjetividade e estabelecimento de diálogo. Para tanto, foram considerados na identificação de interesse e mapeamento de necessidades por parte da família naval os dados contidos no SISPERFIL-2010, e os dados da Pesquisa de Perfil Financeiro-2012 (extrato do Com8DN), bem como os resultados obtidos nas avaliações das atividades desenvolvidas, no período de 2010 a 2013, pelo NAS. Foram considerados, ainda, os resultados da última pesquisa de clima organizacional, realizada em dezembro de 2013, que indicaram a necessidade do desenvolvimento de atividades voltadas para a cultura e lazer como forma de amenizar os impactos sofridos pelos militares e suas famílias, por ocasião da movimentação, não só pela

falta de PNR, o que leva a um elevado número de residentes a bordo que não trazem a família junto acarretando um estresse maior, mas, sobretudo, pelo alto custo de vida da capital do Estado para as famílias que aqui estão por força da natureza do trabalho militar. Além disso, a atual crise financeira do país, tem impactado de forma negativa a renda familiar, ou seja, dificultando o acesso ao lazer.

Em consonância com esse cenário, e alinhado ao Planejamento Estratégico Institucional, aprovado para o período de 2013 a 2018, este projeto está de acordo com os objetivos estratégicos nº 08 e objetivo estratégico nº 09, levando-se em conta os aspectos psicossociais que favoreçam um clima organizacional satisfatório e bem-estar no seio familiar.

Em atendimento aos citados objetivos estratégicos, o projeto “Viver Bem” pretende planejar, implementar, e incrementar ações voltadas para a melhoria da qualidade de vida com foco no desenvolvimento de atividades de caráter sócio educativo e práticas reflexivas, compreendida na área de abrangência do Com8DN.

Nesse contexto, o atual Projeto desenvolverá junto à família naval temas que tratem de conceitos de [bem-estar](#) no trabalho e na família com caráter preventivo e educativo, além da promoção de atividades culturais e de lazer, conforme descrito na metodologia deste trabalho.

Destaca-se que as atividades não serão apenas focadas no lazer, mas tem em sua estrutura, a proposta de refletir junto ao público-alvo as características da vida do homem moderno e criar um espaço de debate e discussão, aliviando o estresse do dia a dia.

Mediante todos os aspectos anteriormente levantados, justifica-se o presente projeto.

3. OBJETIVOS:

3.1. Geral:

Propiciar o desenvolvimento do indivíduo enquanto ser biopsicossocial, favorecendo reflexões para promoção de mudança de hábito, assim como uma maior conscientização individual e do grupo sobre temas relacionados à qualidade de vida.

3.2. Específicos:

- Estimular à autoconfiança, motivação e desenvolvimento da inteligência emocional, para o fortalecimento das estruturas pessoais e familiares, tanto para melhoria do desempenho como para o enfrentamento de dificuldades do cotidiano;
- Auxiliar no fortalecimento dos relacionamentos do militar com a família, com a instituição e com a comunidade, por meio de atividades culturais e de lazer;
- Sensibilizar o público-alvo para atitudes saudáveis tanto no ambiente profissional como na busca pelo crescimento pessoal, através de palestras e atividades lúdicas e culturais;
- Auxiliar a família naval no reconhecimento das prioridades financeiras visando estimular o consumo consciente para que possam atingir o equilíbrio financeiro, promovendo cursos e palestras sobre orçamento e finanças pessoais;
- Promover eventos visando a contribuir para o fortalecimento do relacionamento interpessoal dos residentes a bordo; e
- Firmar parceria com instituições, visando à realização de cursos e treinamentos que contribuam para melhor qualidade de vida do público-alvo.

4. PÚBLICO ALVO:

Militares e servidores civis, ativos e inativos, seus dependentes e pensionistas.

Considerando toda a área de abrangência do COM8DN, o público alvo será discriminado no item 5 deste projeto, de acordo com a atividade a ser realizada.

5. METODOLOGIA:

O projeto “Viver Bem” será executado por meio 03 atividades denominadas abaixo. Cada atividade poderá ser realizada nos meses de março, abril, maio, junho, agosto, outubro e novembro. Preferencialmente, nos demais meses não serão realizadas atividades coletivas tendo em vista concentrar um número elevado da tripulação em gozo de férias (janeiro, fevereiro, julho e dezembro), bem como por se tratar de meses em que são realizados eventos institucionais que envolvem diversos setores deste Distrito Naval na organização e execução (junho, setembro e dezembro), tais como: Batalha Naval do Riachuelo, Sete de Setembro e Dia do Marinheiro.

Cada atividade descreverá o período, público específico, custos e cronograma de execução. As atividades poderão contar com o apoio dos demais departamentos deste Comando, além do apoio das Voluntárias “Cisne Branco” (VCB) e Departamento Regional do Abrigo do Marinheiro em São Paulo (DRAMN-SP), sem esgotar as possibilidades de parcerias Extra-MB.

5.1. Atividade “**Ciclo de Palestras**” visa promover palestras educacionais e informativas ou cursos sobre os temas: Família, Saúde, Trabalho, Finanças, Relacionamento Interpessoal, e Dependência Química, entre outro de interesse, visando à prevenção e a mudança de comportamentos prejudiciais ao ser humano.

- a) número de eventos: no mínimo 02;
- b) período: entre março e novembro;
- c) público: tripulação do Com8DN e dependentes (esposas e ou filhos);
- d) local: Auditório do Com8DN ou sala de aula ou espaço cedido;
- e) organização: Equipe do NAS com apoio das VCB;
- f) palestrantes: convidados;
- g) custo estimado: mínimo: R\$ 500,00 por cada evento– máximo: R\$ 3.000,00.

N26301, ND: 339039.

5.2. Atividade “**Entre Amigos**” visa favorecer, por meio do desenvolvimento de atividades culturais e de lazer, o relacionamento interpessoal dos residentes a bordo, que pelos mais diversos motivos, encontram-se longe da família.

5.2.1: Evento cujo tema esteja relacionado às relações interpessoais;

- a) número de eventos: 02 (um em cada semestre);
- b) período: abril e outubro
- c) público: residentes do Com8DN
- d) local: de acordo com o evento cultural e de lazer (teatro, espetáculos, mostras e etc.);
- e) organização: Equipe do NAS com apoio das VCB e DRAMN-SP
- f) palestrantes: não há
- g) custo estimado: R\$ 6.000,00 cada evento. N-26301, ND: 339039.

5.3. Atividade “**Cinema em Família**” destinada a promover momentos de lazer entre os membros de cada família, visando fortalecer os laços familiares por meio do lazer.

- a) número de eventos: 01;
- b) período: novembro;
- c) público: tripulação do Com8DN e CCEMSP;
- d) local: cinemas da cidade do Rio de Janeiro e São Paulo;
- e) organização: Equipe do NAS com apoio das VCB e DRAMN-SP
- f) palestrantes: não há
- g) custos: R\$ 7.800,00. N-26301, ND: 339039.
- h) critérios: possuir dependente(s), bem como, por ordem de antiguidade decrescente (CB/SD/MN, SO/SG e OFICIAIS)

6 – AVALIAÇÃO:

Em consonância com a realidade atual, este projeto entende a avaliação como um instrumento de natureza democrática e participativa, capaz de auxiliar o NAS e os indivíduos a concretizarem seus objetivos, garantindo um caráter de confiabilidade as atividades propostas e em desenvolvimento.

A avaliação do projeto será baseada em resultados, ou seja, se as atividades estão preenchendo os objetivos. Para tanto, será feito acompanhamento regular e sistemático, de até que ponto os participantes do projeto são beneficiados, ou como as atividades contribuíram para a mudança em suas vidas. Desta forma, para maior eficiência e eficácia das atividades propostas na metodologia, foram criados os seguintes indicadores: Contribuição para a melhoria da qualidade de vida; e Satisfação Global. Serão obtidos por meio de instrumentos (questionários) apresentados aos participantes logo após a realização de cada atividade. Além disso, serão considerados pela equipe organizadora os vários recursos necessários para conduzir o projeto, incluindo dinheiro, instalações, pessoal, e etc.

As Avaliações também servirão como um círculo de informação que pode ser usado para melhoramento do projeto e guiar os orçamentos e justificar alocação de recursos.

7-RECURSOS NECESSÁRIOS:

7.1 Materiais: data show, mesas, cadeiras, sala de aula e materiais didáticos existentes no Com8DN;

7.2 Humanos: profissionais do NAS, VCB e DRAMN-SP e demais convidados;

7.3 Financeiros: Estimado de R\$ 20.800,00 até R\$ 31.800,00, valor global. As despesas decorrentes da contratação correrão à conta da dotação orçamentária Ação Interna: N-26301, ND: 339039, e AMN.

8 – CRONOGRAMA:

ATIVIDADE	MAR	ABR	MAI	AGO	OUT	NOV
Ciclo de Palestras	X	X	X	X	X	X
Entre Amigos		X			X	
Cinema em Família						X

9 - VIGÊNCIA:

Este projeto tem vigência de cinco anos (2014 a 2018). A cada ano e de acordo com o resultado da avaliação será atualizado.

10 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

MARINHA DO BRASIL. Normas Sobre Assistência Integrada na Marinha do Brasil, DGPM-501 (6 REV), 2014.

São Paulo, 30 de agosto de 2016.

MIRIAN Rose da Costa Mazzoleni
Capitão de Fragata (T)
Encarregada do Núcleo de Assistência Social

CRISTIANA Weissheimer Freitas
Primeiro-Tenente (T)
Encarregada da Divisão de Assistência Psicológica

CINTHIA Rodrigues Silveira
Primeiro-Tenente (RM2-T)
Encarregada da Divisão de Serviço Social