



# viva+

SECRETARIA DA  
ADMINISTRAÇÃO - SEAD



GOVERNO DO  
ESTADO DO PIAUÍ





**CARTILHA -  
PROGRAMA VIVA+**



Teresina - PI



# **PROGRAMA VIVA+**

## **Governador do Estado do Piauí**

Rafael Tarja Fonteles

## **Vice-Governador do Estado**

Themístocles de Sampaio Pereira Filho

## **Secretário de Estado da Administração do Piauí**

Samuel Pontes do Nascimento

## **Superintendente de Gestão de Pessoas**

Ana Caroline Cunha de Sá

## **Diretora de Atenção ao Servidor Público do Estado do Piauí**

Aline Carla de Melo Coelho

## **Gerente de Gestão de Cuidados e Atenção à Saúde do Servidor**

Eridan Gonçalves Lustosa Rosal

## **Elaboração**

Juliana de Souza Veras

# SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>O QUE É O PROGRAMA VIVA+?</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA</b>	<b>6</b>
3.1.	Objetivos específicos	6
<b>4.</b>	<b>AÇÕES E SERVIÇOS OFERTADOS DO APLICATIVO</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS</b>	<b>8</b>
5.1	Eixo: admissão e integração do servidor	9
5.2	Eixo: saúde integral	9
5.3	Eixo: projeto de vida e legado	10
5.4	Eixo: educação previdenciária	12
5.5	Eixo: segurança do trabalho	12
5.6	Eixo: tecnologia e inovação	13
<b>6.</b>	<b>BENEFÍCIOS DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA VIVA+</b>	<b>15</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>16</b>

## **1. APRESENTAÇÃO**

O Programa VIVA+ é uma iniciativa da Secretaria de Estado da Administração do Piauí (SEAD), concebido para atender, de forma contínua, integrada e abrangente, os servidores públicos estaduais do Poder Executivo, ativos e inativos, no âmbito da administração pública estadual, promovendo atenção integral à saúde, qualidade de vida, educação previdenciária, desenvolvimento humano, segurança ocupacional, inovação tecnológica e o fortalecimento da cultura institucional de cuidado ao longo de toda a trajetória funcional.

O Programa será executado pela SEAD, em parceria institucional com a Fundação Piauí Previdência – PIAUÍPREV, integrando ações de gestão de pessoas e educação previdenciária, com articulação junto aos órgãos da Administração Pública Estadual.

As atividades do VIVA+ são realizadas de forma presencial, por meio de encontros, formações e ações práticas conduzidas por equipe multiprofissional qualificada, composta por psicólogos, médicos, enfermeiros, educadores físicos e fisioterapeutas, que planejam, executam e monitoraram as intervenções realizadas. Como complemento, o Programa disponibiliza o uso de aplicativo para acompanhamento e monitoramento individual das atividades, oferecendo ao servidor uma experiência mais personalizada e contínua de cuidado.

Cada órgão poderá indicar formalmente um servidor como ponto focal do Programa VIVA+, responsável por articular as ações locais, mobilizar servidores e manter interface técnica com a SEAD.

## **2. O QUE É O PROGRAMA VIVA+?**

O VIVA+ é um programa permanente da SEAD, estruturado em eixos temáticos, com ciclos periódicos, trilhas formativas presenciais e digitais, atividades complementares, certificação e monitoramento por indicadores, que integraram ações de saúde, bem-estar, desenvolvimento pessoal e planejamento para a vida funcional e pós-carreira.

Seu objetivo é cuidar do servidor de forma completa, promovendo mais equilíbrio, segurança e qualidade de vida no trabalho e fora dele.

## **3. OBJETIVO GERAL DO PROGRAMA**

Promover a atenção integral à saúde, qualidade de vida e desenvolvimento humano dos servidores públicos estaduais do Poder Executivo, ativos e inativos, por meio da prevenção de riscos, do estímulo a hábitos saudáveis, do fortalecimento da cultura institucional de cuidado e da promoção de uma trajetória funcional mais consciente, segura e sustentável.

Para o alcance desse objetivo, o Programa contará com encontros formativos mensais, com carga horária anual mínima de 40 horas, além de oficinas, rodas de conversa e materiais digitais. Também utilizará tecnologia integrada, como aplicativo para monitoramento contínuo e personalizado, bem como estratégias de engajamento, a exemplo de desafios, rankings e premiações, priorizando ações de prevenção voltadas à melhoria das condições gerais de saúde e à redução do estresse ocupacional.

### **3.1 Objetivos específicos**

- Acompanhar o servidor desde a admissão até a pós-aposentadoria;
- Promover ações de integração no ambiente de trabalho;

- Incentivar ações de promoção de saúde física, mental, social, espiritual e financeira;
- Fomentar o autoconhecimento por meio do protagonismo, autoestima e legado;
- Promover a Educação Previdenciária em parceria com a PiauíPrev;
- Incentivar a formação continuada e inclusão tecnológica;
- Proporcionar ambientes laborais seguros e saudáveis, incluindo diagnóstico de riscos psicossociais;
- Fortalecer o clima organizacional e consolidar uma cultura institucional de cuidado.

#### **4. AÇÕES E SERVIÇOS OFERTADOS DO APLICATIVO VIVA+**

- Caminhadas e corridas virtuais, com cronograma de treinos monitorado por GPS;
- Treinamentos de alta intensidade (HIIT), compostos por sessões curtas (20 a 30 min), com exercícios cardiovasculares e musculares, e controle de frequência;
- Sessões de mindfulness e meditação, realizadas em sala virtual de Práticas Integrativas Complementares (PICs), com foco na redução dos níveis de ansiedade, do estresse pós-traumático e na promoção do equilíbrio emocional;
- Envio semanal de dicas de saúde personalizadas, por meio do aplicativo;
- Teleatendimentos com profissionais de saúde, para revisão periódica das condições de saúde dos participantes.

## 5. EIXOS TEMÁTICOS

O Programa VIVA+ está estruturado em eixos temáticos que acompanham o servidor ao longo de toda a sua trajetória no serviço público, abordando desde o ingresso até o período pós-carreira. Esses eixos contemplam ações voltadas à saúde, bem-estar, desenvolvimento pessoal, segurança no trabalho, educação previdenciária e inclusão tecnológica, sendo desenvolvidos por meio do Centro Integrado de Atenção ao Servidor Público do Piauí (CIASPI), da Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas (DDP) e da Fundação Piauí Previdência (PiauíPrev).

<b>EIXOS</b>	<b>CONTEÚDO PRINCIPAL</b>	<b>CONTRIBUIÇÃO</b>
<b>Admissão e Integração do Servidor</b>	Boas-vindas, mentoria, cultura institucional e previdenciária	Fortalece vínculos desde o ingresso e promove planejamento funcional e previdenciário
<b>Saúde Integral</b>	Nutrição, atividade física, saúde mental, vínculos e espiritualidade	Envelhecer com qualidade exige cuidado contínuo e multidimensional
<b>Projeto de Vida e Legado</b>	Propósito, voluntariado, protagonismo, memória institucional	Estimula a construção de sentido a valorização da trajetória pessoal
<b>Educação Previdenciária</b>	Regras do RPPS, benefícios, simulações, legislação, canais de atendimento	Capacita o servidor com conhecimento técnico e prático sobre sua previdência
<b>Saúde Ocupacional</b>	Prevenção de riscos, ergonomia, segurança do trabalho	Garante ambientes laborais seguros e sustentáveis ao longo da carreira funcional
<b>Tecnologia e Inovação Funcional</b>	Inclusão digital, ferramentas institucionais, segurança da informação, produtividade digital, uso responsável de IA	Promove modernização institucional e adaptação às transformações tecnológicas

## **5.1 Eixo: Admissão e Integração do Servidor**

Em consonância com o Programa Embarque do Servidor, este eixo será desenvolvido no âmbito da Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas da Secretaria de Estado da Administração do Piauí, responsável pela condução das ações de acolhimento e integração do servidor. O Programa VIVA+ poderá atuar como iniciativa complementar, contribuindo para o fortalecimento dessas ações. Nesse contexto, busca-se promover uma recepção acolhedora e estratégica ao servidor recém-ingresso no serviço público estadual, fortalecendo sua identidade funcional, compreensão institucional e vínculo com a cultura previdenciária desde o início da carreira.

## **5.2 Eixo: Saúde Integral**

O eixo tem como objetivo promover cuidado contínuo e multidimensional, abrangendo corpo, mente, vínculos sociais, espiritualidade e saúde financeira, contribuindo para o fortalecimento da qualidade de vida e da cultura institucional de cuidado ao longo de toda a trajetória funcional dos servidores.

O desenvolvimento desse eixo ocorrerá por meio de diferentes estratégias integradas. Serão realizadas oficinas práticas voltadas à nutrição consciente, movimento e bem-estar, saúde emocional e organização financeira, abordando desde hábitos alimentares saudáveis até práticas de autocuidado e equilíbrio emocional. Também serão promovidas palestras temáticas sobre longevidade, saúde física e mental e construção de propósito. As ações incluem ainda rodas de conversa e grupos de apoio, proporcionando espaços de escuta, troca de experiências e fortalecimento de vínculos sociais. Além disso, serão desenvolvidas campanhas internas, como semanas temáticas e desafios de bem-estar, com foco no incentivo a hábitos saudáveis e na valorização do servidor no ambiente de trabalho.

Como complemento, o eixo contará com parcerias institucionais com academias, clínicas, centros de saúde, universidades e outras instituições, bem como com a participação de profissionais da rede pública de saúde e assistência social, ampliando o alcance e a qualidade das ações ofertadas.

Como resultados esperados, busca-se a melhoria da qualidade de vida dos servidores ativos e inativos, a redução de sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e sedentarismo, o fortalecimento da rede de apoio emocional e social, o estímulo à autonomia e ao protagonismo no processo de envelhecimento, além da valorização da espiritualidade como dimensão do cuidado integral e da consolidação de uma cultura institucional voltada ao cuidado contínuo.

<b>COMPONENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>
<b>Nutrição</b>	Alimentação equilibrada é base para longevidade, prevenção de doenças e manutenção da energia vital.
<b>Atividade física</b>	A prática regular contribui para saúde cardiovascular, mobilidade, prevenção de doenças ocupacionais e equilíbrio emocional.
<b>Saúde mental</b>	Envolve autoconhecimento, regulação emocional, prevenção de transtornos, manejo do estresse e fortalecimento da resiliência.
<b>Vínculos sociais</b>	Relações saudáveis fortalecem a autoestima, reduzem o isolamento e promovem suporte emocional.
<b>Espiritualidade</b>	Independente de religião, refere-se à construção de sentido, valores e propósitos, fortalecendo equilíbrio interno.
<b>Saúde financeira</b>	Organização orçamentária e planejamento financeiro contribuem para redução do estresse e estabilidade funcional.
<b>Rede de Desconto do Servidor</b>	Instrumento de valorização funcional que amplia acesso a serviços e produtos com benefícios financeiros, contribuindo indiretamente para qualidade de vida e saúde financeira do servidor.

### **5.3 Eixo: Projeto de Vida e Legado**

O eixo tem como objetivo estimular a construção de sentido e a valorização da trajetória pessoal e profissional dos servidores, promovendo protagonismo, engajamento social e reconhecimento da

contribuição institucional, tanto para aqueles em atividade quanto para os já aposentados.

O desenvolvimento desse eixo ocorrerá por meio de estratégias voltadas ao autoconhecimento, planejamento e valorização da experiência de vida. Serão realizadas oficinas de projeto de vida, com dinâmicas sobre valores, talentos e propósitos, além da construção de planos para o período pós-carreira. Também serão promovidas rodas de conversa intergeracionais, incentivando a troca de experiências e reflexões sobre o impacto do trabalho público. O eixo inclui ainda ações de voluntariado e engajamento social, com estímulo à participação em iniciativas comunitárias, bem como atividades voltadas ao empreendedorismo e ao desenvolvimento de novos projetos pessoais. Complementarmente, serão desenvolvidas ações de registro da memória institucional, por meio de relatos, produções e valorização das trajetórias dos servidores, além da promoção de iniciativas de mentoria, incentivando a troca de conhecimentos entre gerações.

Como resultados esperados, busca-se o fortalecimento da identidade e autoestima dos servidores, a redução de sentimento de perda ou descontinuidade após a aposentadoria, o estímulo à participação ativa na sociedade, a valorização da história funcional como patrimônio institucional e a criação de redes de apoio e colaboração entre diferentes gerações, ampliando o senso de pertencimento e o legado coletivo.

<b>COMPONENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>
<b>Propósito</b>	Refere-se ao sentido que cada servidor atribui à sua vida e atuação. Ter propósito é essencial para manter motivação, bem-estar e clareza de direção, especialmente na transição para a aposentadoria.
<b>Voluntariado</b>	O engajamento em ações sociais permite que o servidor continue contribuindo com a sociedade, fortalecendo vínculos, autoestima e senso de utilidade.
<b>Protagonismo</b>	Estimula o servidor a assumir o papel ativo na construção de seu futuro, reconhecendo sua

	capacidade de decisão, influência e contribuição contínua.
<b>Memória institucional</b>	Valoriza a história, os saberes e as experiências acumuladas ao longo da trajetória funcional, promovendo reconhecimento, continuidade e inspiração para novas gerações.
<b>Empreendedorismo e novas possibilidades de atuação</b>	Incentiva o desenvolvimento de iniciativas empreendedoras, projetos pessoais ou atividades produtivas que possam ser desenvolvidas ao longo da vida funcional ou no período pós-carreira, promovendo autonomia, criatividade, geração de renda complementar e realização pessoal.

#### **5.4 Eixo: Educação Previdenciária**

Este eixo será desenvolvido pela Fundação Piauí Previdência, por meio do seu Programa de Educação Previdenciária, de forma integrada ao Programa VIVA+, com o objetivo de capacitar os servidores públicos estaduais quanto aos aspectos técnicos e práticos do regime previdenciário, promovendo autonomia, segurança jurídica e planejamento consciente ao longo da vida funcional, especialmente no processo de transição para a inatividade e no período pós-funcional.

#### **5.5 Eixo: Segurança do Trabalho**

O eixo tem como objetivo promover ambientes laborais seguros e saudáveis para os servidores públicos estaduais, com foco na prevenção de acidentes, na redução de riscos ocupacionais físicos e psicossociais e na valorização da saúde funcional ao longo da carreira, contribuindo para uma trajetória profissional mais segura e para uma aposentadoria com qualidade de vida.

O desenvolvimento desse eixo ocorrerá por meio de ações integradas de diagnóstico, prevenção e orientação. Serão realizados levantamentos e monitoramento dos riscos ocupacionais e psicossociais nos ambientes de trabalho, além de capacitações e treinamentos voltados à ergonomia, uso adequado de equipamentos de proteção individual, prevenção de acidentes e primeiros socorros. Também serão promovidas campanhas educativas sobre segurança e

saúde ocupacional, bem como parcerias com o Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) e a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), fortalecendo ações conjuntas de conscientização. Complementarmente, o eixo inclui avaliações periódicas de saúde funcional e orientações sobre aposentadoria por invalidez e benefícios previdenciários relacionados ao trabalho.

Como resultados esperados, busca-se a redução de acidentes e afastamentos por doenças ocupacionais, a identificação precoce de riscos psicossociais, a melhoria do clima organizacional e das condições ergonômicas dos ambientes de trabalho, além do fortalecimento da cultura de prevenção e cuidado funcional. Espera-se ainda ampliar a conscientização dos servidores sobre práticas seguras e contribuir para um planejamento previdenciário mais assertivo, especialmente em situações relacionadas à aposentadoria especial ou por invalidez, valorizando a saúde funcional ao longo de toda a trajetória profissional.

### **5.6 Eixo: Tecnologia e Inovação**

O eixo tem como objetivo promover o desenvolvimento de competências digitais dos servidores públicos estaduais, ativos e inativos, ampliando sua autonomia no uso de tecnologias, facilitando o acesso a serviços públicos digitais e fortalecendo sua participação nas ações do Programa VIVA+.

O desenvolvimento desse eixo ocorrerá por meio de ações voltadas à capacitação e ao apoio no uso de ferramentas tecnológicas. Serão ofertadas oficinas presenciais e virtuais sobre o uso básico de tecnologia, além de orientações práticas para acesso aos serviços digitais do Estado. Também serão realizados treinamentos sobre segurança digital e prevenção a fraudes, bem como suporte individualizado para servidores com maior dificuldade no uso dessas ferramentas. Complementarmente, serão promovidas ações de

capacitação dos pontos focais nos órgãos, visando ampliar o suporte local aos participantes do Programa.

Como resultados esperados, busca-se a ampliação da inclusão digital entre servidores ativos e inativos, o aumento da autonomia no acesso a serviços públicos e previdenciários, a redução da vulnerabilidade a golpes e fraudes digitais e o fortalecimento da participação nas ações do Programa VIVA+ por meio de sua plataforma digital. Espera-se, ainda, contribuir para a inclusão social e tecnológica dos servidores aposentados, promovendo maior integração e acesso às oportunidades oferecidas pelo Programa.

## **6. BENEFÍCIOS DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA VIVA+**

A implementação do Programa VIVA+ visa gerar impactos positivos e duradouros na vida funcional e pessoal dos servidores públicos estaduais, promovendo maior integração, bem-estar e segurança ao longo de toda a trajetória no serviço público. Ao atuar desde o ingresso, o Programa contribui para que o servidor compreenda melhor sua função, seus direitos e sua importância institucional, fortalecendo o engajamento e o planejamento de longo prazo.

Além disso, as ações desenvolvidas favorecem a melhoria da qualidade de vida, por meio do cuidado com a saúde física, mental, emocional e social, contribuindo para a redução de fatores de estresse e para o fortalecimento de hábitos saudáveis. O estímulo ao autoconhecimento e à valorização da trajetória profissional também impacta positivamente na autoestima e no senso de pertencimento, promovendo maior equilíbrio e segurança ao longo da carreira.

O Programa também contribui para uma transição mais consciente e estruturada para a aposentadoria, ao ampliar o acesso a informações, orientações e ferramentas que auxiliam no planejamento financeiro e previdenciário. Paralelamente, promove a criação de redes de apoio e convivência entre servidores, fortalecendo vínculos, incentivando a troca de experiências e reduzindo o isolamento social.

Por fim, ao incentivar práticas de cuidado e prevenção no ambiente de trabalho, o VIVA+ contribui para a construção de ambientes mais seguros e saudáveis, valorizando o servidor público e reconhecendo sua importância ao longo de toda a sua trajetória profissional e no período pós-carreira.

## **REFERÊNCIAS**

PIAUÍ. Lei Complementar nº 13, de 03 de janeiro de 1994 – Dispõe sobre o Estatuto dos Servidores Públicos Cíveis do Estado do Piauí, das autarquias e das Fundações públicas estaduais e dá outras providências.

PIAUÍ. Lei nº 7.884, de 08 de dezembro de 2022 – Organização Administrativa do Estado do Piauí.

PIAUÍ. Decreto nº 22.546, de 16 de novembro de 2023 – Estrutura Regimental, o Organograma, as Atribuições e o Quadro Demonstrativo dos Cargos em Comissão e das Funções de Confiança da Secretaria de Estado da Administração – SEAD/PI, conforme estabelecido na Lei nº 7.884, de 08 de dezembro de 2022.

PIAUÍ. Decreto nº 24.085, de 17 de setembro de 2025 – Política Estadual de Preparação para Aposentadoria, alinhada com as Diretrizes do Pró-Gestão RPPS no âmbito da Administração Pública Estadual.