

APROVAÇÃO DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - 2024/2026

Portaria nº 36, de 25 de outubro de 2024

Institui o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, para os anos de 2024 a 2026.

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 7º, incisos II, III, V, do Decreto nº 7.163, de 29 de abril de 2010, que regulamenta a organização básica do CBMDF; e considerando o que consta do Processo SEI nº 00053-00154645/2024-86, resolve:

Art. 1º Fica instituído o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho no Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, para os anos de 2024 a 2026, na forma do [Anexo](#) à presente Portaria.

Art. 2º O Programa de Qualidade de Vida no Trabalho possui caráter dinâmico, devendo ser acompanhado continuamente para fins de eventuais melhorias e atualizações.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

SANDRO GOMES SANTOS DA SILVA - Cel. QOBM/Comb.
Comandante-Geral

(NB GABCG/00053-00154645/2024-86)

ANEXO

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - 2024/2026

O Programa de Qualidade de Vida no Trabalho desenvolvido para a Corporação, para os anos de 2024 a 2026, possui programas específicos que estão distribuídos em consonância com Eixos Temáticos que serviram de base para os processos de planejamento, formulação e avaliação das medidas que visam à desenvolver atividades relacionadas à Qualidade de Vida no Trabalho – QVT.

EIXO 1 - SAÚDE E BEM-ESTAR

Referente a programas e ações que promovam a saúde física e mental dos bombeiros militares sejam no âmbito de promoção, prevenção ou intervenção e, ainda, na dinâmica institucional que garanta acesso a acompanhamento profissional.

1) PROGRAMA SAÚDE NOS QUARTÉIS

1.1. Responsáveis: DISAU, pela atuação de equipe multidisciplinar (médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores físicos, enfermeiro, psicólogo e farmacêutico).

1.2. Descrição: O Programa Saúde nos Quartéis é um instrumento de prevenção em saúde que visa a propagação de medidas simples de modificação de estilo de vida entre militares em seu próprio local de trabalho. Uma vez que a prevenção é essencial para evitar agravos em saúde, bem como reduzir taxa de absenteísmo e fornecer qualidade de vida frente à rotina de bombeiro militar, com todas as suas exposições a perigos físicos e psicológicos inerentes à própria profissão e à escala, o Programa visa proteger a saúde do bombeiro-militar e consequentemente de sua família, tendo em vista que todas as informações que são passadas no programa atinjam o comportamento coletivo e individual.

O programa procura promover a melhoria da qualidade de vida dos militares do CBMDF, por meio da implementação de hábitos de vida saudáveis, prevenção de doenças, identificação de fatores de risco e diagnóstico precoce de doenças pré-existentes. Trata-se de um projeto multidisciplinar, que envolve diversas especialidades em saúde, como medicina, nutrição, fisioterapia, educação física, enfermagem, psicologia, farmácia.

No programa, são discutidas estratégias de terapia nutricional, controle de peso corporal, prática regular de atividade física, cessação de tabagismo, controle de ansiedade/estresse, redução de ingestão de bebidas alcóolicas, entre outros; e a supervisão in loco das medidas orientadas, por um período determinado (tempo de intervenção), na unidade. Trata-se de um programa com adesão voluntária e que depende da colaboração do quartel alvo, como o fornecimento de um militar para ser o monitor das ações do projeto e ajudar na execução do cronograma.

O primeiro quartel contemplado neste programa foi o 17ºGBM, em São Sebastião. Foram 7 meses de intervenção, com resultados muito positivos, como perda de gordura corporal expressiva nos militares, melhora dos exames laboratoriais, reversão do sedentarismo. Posteriormente, o programa foi levado ao 34ºGBM, 45ºGBM e 19º GBM, simultaneamente.

1.3. Data de Início: 28/04/2022.

1.4. Motivadores da implementação: Sua necessidade veio da comprovação de dados do instrumento oficial de monitorização de saúde da corporação, a bienal, mostrar uma elevada prevalência de sobrepeso e alterações metabólicas em exames laboratoriais de rotina, nas inspeções dos militares da ativa. Nasceu também da observação do elevado tempo de latência, em média de 2 a 3 bienais (4 a 6 anos), para o militar começar a promover modificações em seu estilo de vida (MEV), com o intuito de prevenir doenças crônicas.

1.5. Alcance e Indicadores: 235 Militares foram atendidos e acompanhados ao longo desses 2 anos. Os indicadores aferidos foram pré e pós teste de exames laboratoriais; perda de gordura corporal, redução de sedentarismo e adesão a hábitos de vida mais saudáveis.

1.6. Metas Futuras: Conseguir abranger todos os grupamentos de bombeiro-militar, inclusive unidades especializadas, para avaliação, conduta e acompanhamento remoto em saúde e qualidade de vida, para que as intervenções não sejam apenas pontuais, mas que tenham continuidade, monitoramento, incentivo, reintervenção e apoio. Anseia-se também com este programa, desafogar o sistema de saúde da Policlínica Médica, por meio de assistência em saúde ao bombeiro militar da ponta como prioridade, levando a eles também outras especialidades médicas e de saúde, por meio da nossa Policlínica Móvel, que está disponível para atendimento in loco desses militares. Busca-se ainda a integração com outros centros, como é o caso do CEABM, que presta apoio com psicólogos e psiquiatras para atendimento e encaminhamento dos nossos militares.

2) PROGRAMA DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA NAS UNIDADES OPERACIONAIS:

2.1. Responsáveis: FISIO/POMED

2.2. Descrição: O programa é desenvolvido in loco, na unidade operacional após uma análise prévia dos dados de lesões osteomusculares que geram afastamentos do trabalho (absenteísmo parcial e total). A partir desses dados, são realizadas palestras e dinâmicas em grupo com os bombeiros promovendo educação em saúde que minimize os agravos. Ademais, são avaliadas as condições ergonômicas de estruturas, equipamentos e viaturas das unidades operacionais de modo a orientar quanto aos movimentos executados em seu manejo nas atividades operacionais.

Aqueles bombeiros que tiverem necessidade e interesse passam, então por avaliação inicial da fisioterapia e poderá vir a ser incluído em atendimento preferencial na FISIO/POMED ou ser encaminhado para tratamento fisioterapêutico na rede credenciada. O professor de educação física também atua nesse momento para orientar e corrigir exercícios a serem realizados na rotina de treinamento do bombeiro, assim como realizar prescrição de treinos com exercícios preventivos individualizados quando necessário o tratamento é conduzido em conjunto pela fisioterapia e educação física.

Por último, a partir dos dados coletados, é confeccionado relatório ao comando da unidade com todos os dados encontrados e sugestões de possíveis melhorias das atividades laborais, além de materiais com orientações, cartilhas e vídeos dos exercícios propostos.

Segue abaixo a tabela com as datas e unidades onde o projeto foi executado, número de participantes nas palestras e nos atendimentos.

2.3. Data de Início: 2021

2.4. Motivadores da implementação: A criação do programa se deu a partir da identificação de elevado índice de afastamentos parciais e totais por problemas ortopédicos no CBMDF (primeira causa de afastamentos) e a necessidade de aproximar a tropa que atua em diferentes unidades do Distrito Federal do atendimento fisioterapêutico e de estratégias de prevenção de tais agravos.

2.5. Alcance e Indicadores: O Programa já esteve presente em 18 unidades operacionais. Avaliação prévia e posterior dos índices de afastamento parcial e total por lesões osteomusculares.

2.6. Metas Futuras: Reduzir o absenteísmo por doenças musculoesqueléticas (total + parcial) em 20% em cada uma das unidades atendidas: até 2 anos após intervenção; realizar a intervenção preventiva em 100% das unidades operacionais: até dezembro de 2026; Atingir 75% de participação dos bombeiros que executam a missão operacional: até dezembro de 2026.

3) PROGRAMA DE PREVENÇÃO E MANEJO DE LESÕES NOS CURSOS DO CBMDF:

3.1. Responsáveis: FISIO/POMED

3.2. Descrição: O Programa visa identificar os principais fatores relacionados à ocorrência de lesões em alunos em curso militar com vistas a sua prevenção e manejo. Para tanto, atua junto ao Corpo de Alunos orientando e estimulando a conscientização e autocuidado com medidas de educação em saúde; atua, ainda, junto ao Corpo de Instrutores discutindo e favorecendo a implementação de estratégias que mitiguem danos.

3.3. Data de Início: Iniciado em 2020 com os CFOs 38 a 45 e CFPs 17 a 20; além do Curso de métodos e técnicas de ensino (CMTE) e alguns pilotos em cursos de especialização.

3.4. Motivadores da implementação: Identificação de elevado número de doenças musculoesqueléticas evitáveis e/ou agravadas por início tardio de tratamento entre alunos de curso militar.

3.5. Alcance e Indicadores: Foram alcançados os CFOs 38 a 45 e CFPs 17 a 20; Curso de métodos e técnicas de ensino (CMTE) e pilotos em cursos de especialização. Redução de lesões e seu agravamento, bem como custos em saúde para o CBMDF.

3.6. Metas Futuras: Por ser uma intervenção educativa, espera-se que seu impacto ocorra no médio e longo prazo. Contudo o projeto almeja:

a) Criação de disciplina Saúde Integral no Projeto Pedagógico do CHO, CFO e CFP, com o objetivo de atuar de forma multiprofissional e interdisciplinar para promoção e prevenção em saúde nos cursos iniciais da carreira; e participação dos instrutores dessa disciplina na Semana Pedagógica de modo a instrumentalizar os demais instrutores e coordenação para melhor cuidado à saúde do Corpo de Alunos;

b) Criação de comissão Setorial de Saúde Integrada para os Cursos (de caráter multidisciplinar) para discussão e atuação em Saúde nos Cursos do CBMDF;

c) Implementação a Classificação do Grau de Esforço Físico na estrutura dos cursos de formação e habilitação;

d) Ampliar a atuação para outros cursos da corporação - Especialização e Cursos de carreira.

4) PROGRAMA VIVA MELHOR

4.1. Responsáveis: Psicólogos Clínicos e Assistentes Sociais - CEABM/SASMO

4.2. Descrição: O presente programa surgiu com o objetivo trabalhar nos eixos da promoção e prevenção em saúde, tanto por meio de ações de psicoeducação sobre temas diversos relacionados à saúde mental, quanto da divulgação dos serviços disponíveis nessa área. Para tanto, são programadas visitas regulares dos profissionais da equipe técnica da SASMO às variadas unidades da corporação, para realização de intervenção com duração prevista de 2 horas, ini. O cronograma de visitas é mensalmente elaborado e publicado em boletim geral. Os temas abordados nas oficinas são: Saúde Mental e Prevenção ao Suicídio, Educação Financeira, Primeiros Socorros

Psicológicos, Prevenção ao Alcoolismo, Assédio Moral e Sexual, Violência Doméstica, Prevenção e Manejo do Estresse. Todos os militares presentes na OBM no momento da visita são convidados a participar voluntariamente da intervenção.

4.3. Data de Início: fevereiro/2019.

4.4. Motivadores da implementação: Após a realização da I Jornada de Saúde Mental no Trabalho do CBMDF em 2018, percebeu-se a necessidade de ampliar e dar continuidade às ações e ao debate iniciados naquela ocasião. Dentro desse contexto e considerando que: a) a promoção da saúde mental pode envolver ações simples de disponibilização de informações sobre fatores de risco e proteção, bem como conhecimento sobre acesso a intervenções precoces que instiguem as pessoas a adotarem e manterem estilos de vida saudáveis e que b) o estreitamento da comunicação entre a SASMO e o Bombeiro Militar poderia fomentar a identificação e as intervenções precoces destinadas a militares em situações de riscos ou de agravamento da saúde mental, o presente programa foi desenhado e iniciado.

4.5. Alcance e Indicadores: Ao todo (considerando um período de pausa entre 2020 e 2021 devido à pandemia de COVID-19), foram realizadas 314 visitas às diversas OBMs do CBMDF, totalizando a participação de 9356 militares nas intervenções. Desde setembro de 2021, ao final de cada visita do Viva Melhor, os participantes são convidados a responder um questionário de satisfação online. Dos respondentes até o momento, 97% consideraram "muito importante" intervenções desse tipo em sua rotina de trabalho e 97,7% consideraram "muito relevante" o tema abordado na visita. Além disso, frequentemente recebemos relatos de militares que procuram agendar consultas na SASMO após a participação em alguma intervenção do Programa.

4.6. Metas Futuras: Ampliar o quantitativo de militares alcançados por cada tema trabalhado.

5) PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM INCIDENTES CRÍTICOS

5.1. Responsáveis: Psiquiatras, Psicólogos e Assistentes Sociais - CEABM/SASMO

5.2. Descrição: Considerando que, por vezes, o bombeiro militar é exposto a situações potencialmente traumáticas em sua atividade laboral, a intervenção visa o acolhimento, escuta, rastreio de sintomas de estresse e adoecimento psíquico relacionados ao impacto do incidente e, por fim, a psicoeducação dos envolvidos. Caracteriza-se como Incidente Crítico a participação em serviço de evento potencialmente gerador de impacto emocional que possa interferir na capacidade de funcionamento do militar(es) exposto(s). Trata-se, portanto, de trabalho preventivo e interventivo frente ao desenvolvimento de Transtorno de Estresse Pós-Traumático - TEPT.

5.3. Data de Início: O Programa de Intervenção em Incidentes Críticos teve início em 2019, com ação preventiva junto aos militares que participaram de missão em Brumadinho, após catástrofe ambiental ocorrida.

5.4. Motivadores da implementação: O Programa fora incentivado pela SENASP e conduzido pela equipe da SASMO tendo em vista a maior vulnerabilidade de profissionais de segurança pública ao desenvolvimento de TEPT em razão dos estressores a que inerentemente são expostos em razão de sua atividade laboral.

5.5. Alcance e Indicadores: Todas as solicitações de intervenção encaminhadas à SASMO foram atendidas em caráter de urgência, mobilizando a equipe para atendimento célere à questão.

5.6. Metas Futuras: Ampliar a divulgação da existência do Programa e do Protocolo a ele associado, para que mais militares possam ser beneficiados quando submetidos a situações potencialmente traumáticas.

6) PROGRAMA RESPIRAR

6.1. Responsáveis: Psicólogos Clínicos - CEABM/SASMO

6.2. Descrição: O Grupo Respirar tem como missão fornecer apoio, informação e ferramentas para que as pessoas consigam manejar a ansiedade. O objetivo é minimizar o impacto dos sintomas e prevenir o agravamento dos quadros de ansiedade. As inscrições são abertas a todos os usuários do sistema de saúde do CBMDF, e a participação é voluntária. Cada turma é desenvolvida ao longo de 5 encontros semanais, cobrindo tópicos como: ciclo da ansiedade, técnicas de autorregulação, estratégias para manejo da ansiedade, distorções cognitivas, neuropsicologia e tratamento, e qualidade de vida.

6.3. Data de Início: abril/2023

6.4. Motivadores da implementação: Os indicadores sobre a prevalência da ansiedade na população geral (mundial e brasileira) divulgados por instituições como a Organização Mundial de Saúde alertam para a alta prevalência deste tipo de transtorno mental e para o significativo nível de impacto dos sintomas sobre os indivíduos acometidos. Além disso, a equipe de psicólogos clínicos da SASMO percebeu alta frequência de demandas trazidas nos atendimentos individuais realizados com militares, dependentes e pensionistas do CBMDF referentes aos sintomas e impactos da ansiedade.

6.5. Alcance e Indicadores: Ao todo foram concluídas 5 turmas, contemplando um total aproximado de 50 participantes. Além disso, a 6ª turma está em andamento (julho/2024), contando com 10 participantes. Em relação às primeiras 4 turmas, o último encontro semanal foi aproveitado como oportunidade de solicitar o feedback dos participantes acerca da satisfação com a participação do programa. Esse feedback foi amplamente positivo, porém realizado de maneira informal. A partir da 5ª turma, adotou-se a coleta de feedback por meio de questionário online anônimo, e até o momento as respostas também têm sido positivas.

6.6. Metas Futuras: Alcançar um maior quantitativo de usuários.

7) PROGRAMA AMBULATORIO DO SONO

7.1. Responsáveis: Médicos - POMED - CEABM/SASMO

7.2. Descrição: A medicina do sono é a área que cuida dos diversos distúrbios do sono existentes, reconhecida pela associação médica brasileira como área de atuação. Trata-se uma área de interconexão entre várias especialidades médicas e não médicas, sendo o trabalho multidisciplinar de suma importância para uma boa condução do paciente. Atualmente, o ambulatório do sono do CBMDF conta com um otorrinolaringologista e um psiquiatra trabalhando em conjunto, trazendo diferentes abordagens para o tratamento dos distúrbios do sono e cuidando dos diversos problemas do sono, como apneia do sono, ronco, insônia, parassonias, síndrome de pernas inquietas, distúrbios de ritmo circadiano, entre outros. Busca-se, assim, proporcionar o que há de mais atual em diagnóstico e terapias em medicina do sono, trazendo um tratamento holístico para o paciente.

7.3. Data de Início: junho/2023

7.4. Motivadores da implementação: Segundo a Organização Mundial da Saúde, 4 em cada 10 pessoas não têm boa qualidade de sono. É sabido que um sono de má qualidade é fator de risco importante para o desenvolvimento de problemas cardiovasculares graves, problemas psiquiátricos, obesidade e também aumenta o risco de envolvimento em acidentes automobilísticos e acidentes de trabalho. Muitas vezes, as causas dos distúrbios do sono podem ser multifatoriais e os pacientes transitam entre diversas especialidades até conseguirem diagnosticar e tratar adequadamente.

A partir da prática clínica foi notado um aumento considerável de pacientes com diversas queixas de sono dentro e fora do cbmdf, além do que, na nossa corporação, muitos militares trabalham em escalas de plantão noturno, o que pode gerar grande impacto na qualidade do sono. A criação de ambulatórios específicos dessa área de atuação tem sido uma constante nos maiores e melhores serviços de saúde no Brasil. Sendo assim, com intuito de auxiliar os usuários dos serviços de saúde do corpo de bombeiros, optou-se por abrir um ambulatório especializado.

7.5. Alcance e Indicadores: Com 331 consultas desde o seu início, no ambulatório do sono são utilizadas escalas validadas antes da primeira consulta (questionário de Berlin e Sleep Disorders Questionnaire), com elas conseguimos identificar se há quadro de insônia propriamente dito isolado e/ou associado a quadro respiratório (apneia obstrutiva do sono). Com o acompanhamento e posterior aplicação das mesmas escalas e comparando-as com a escala inicial conseguimos quantificar a melhora obtida com o tratamento.

7.6. Metas Futuras: Possibilidade de realização concomitante de exames complementares, como a nasofibrolaringoscopia, assim que esta estiver disponível no CBMDF. E, em curto a médio prazo, avaliar a possibilidade de aquisição de aparelhos de Polissonografia domiciliar (tipo 3) para diminuir os custos de exames externos e agilizar o processo de diagnóstico.

8) PROGRAMA PLANEJAMENTO FAMILIAR

8.1. Responsáveis: Psicólogos Clínicos - CEABM/SASMO

8.2. Descrição: Programa de orientação e prevenção da esterilização precoce. Teve início em 1998, de acordo com o BG nº 051, de 17 de março de 1998, para estar de acordo com a normatização da Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Mesmo com mudanças na Lei de Planejamento Familiar, uma coisa que se manteve foi a necessidade de orientação educativa sobre o tema. Consta de palestra de orientação educativa a respeito das questões legais sobre o planejamento familiar, exposição sobre diversos métodos contraceptivos e sobre a característica do método cirúrgico de esterilização. Os candidatos à cirurgia de esterilização devem chegar no CEABM com documento oficial e encaminhamento médico. No próprio Centro receberá a data e instruções para a participação do programa. O programa acontece uma vez por mês.

8.3. Data de Início: 1998, porém os dados passaram a ser contabilizados a partir de 2016.

8.4. Motivadores da implementação: Normatização da Secretaria de Saúde do Distrito Federal que teve início com a instrução de 15 de agosto de 1997 publicada no DODF do dia 17 de outubro de 1997, e posteriores atualizações, que trata da normatização do atendimento à população do Distrito Federal candidata a esterilização cirúrgica.

8.5. Alcance e Indicadores: Os dados começam a ser contabilizados a partir de 2016, com um total de 790 militares participantes até o ano de 2024.

8.6. Metas Futuras: Manter as ações educacionais de maneira didática e acessível. Além disso, com a recente mudança da Lei de Planejamento Familiar, já foram feitos ajustes para diminuir a burocracia para a participação do programa.

9) PROGRAMA DE ATENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

9.1. Responsáveis: Psiquiatras, Psicólogos Clínicos e Assistentes Sociais - SASMO/CEABM

9.2. Descrição: O serviço de atenção aos dependentes químicos, usuários de álcool e outras drogas é prestado pela Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional (SASMO) e consiste no acompanhamento de casos de militares e seus dependentes legais acometidos de transtornos por uso de substâncias psicoativas, essencialmente, por meio de avaliações iniciais, atendimentos, acompanhamento clínicos, manejos de caso e monitoramentos de casos atendidos na Rede Credenciada do CBMDF, tanto ambulatorial quando em internações. As ações do programa são pautadas em dois eixos: atenção primária e atenção secundária/terciária.

9.2.1. Atenção primária: ações educativas voltadas aos militares do CBMDF, por meio de atividades de sensibilização sobre o tema, palestras, seminários, colóquios, com a finalidade de prevenir os efeitos nocivos do álcool e outras substâncias psicoativas e promover hábitos de vida saudáveis.

9.2.2. Atenção secundária/terciária: assistência direta ao paciente por meio da identificação, acolhimento, acompanhamento ambulatorial, avaliação interdisciplinar, manejo de caso, encaminhamento para os recursos externos quando necessário e monitoramento especializado em psiquiatria, psicologia e serviço social.

9.3. Data de Início: fevereiro/2019.

9.4. Motivadores da implementação: Verificação, no cotidiano do trabalho da equipe de saúde mental (assistentes sociais, psicólogos e psiquiatras), de que demandas relacionadas ao uso de álcool e outras drogas eram presentes em grande parte dos atendimentos. Durante as palestras de saúde mental nos quartéis, costumeiramente também era apontado pela tropa a necessidade de prestação de serviços na área.

9.5. Alcance e Indicadores: Aproximadamente 40% dos pacientes psiquiátricos do CBMDF apresentam demandas relacionadas ao uso abusivo de substâncias psicoativas, lícitas e ilícitas. Nos últimos 4 anos, mais de 60% dos bombeiros que foram internados em clínicas psiquiátricas apresentavam diagnóstico de dependência química. O número de internações caiu pela metade entre os anos de 2019 e 2023, após a implementação do programa, mesmo com o aumento de 1 clínica credenciada para 5.

9.6. Metas Futuras: Prevenir o uso abusivo de álcool e outras drogas, o uso de risco e o de dependência química de militares do CBMDF e seus dependentes legais. Além disso, continuar diminuindo o número de internações psiquiátricas e evitando a quantidade de recaídas. Com isso, proporcionar maior qualidade de vida aos usuários do sistema de saúde da corporação.

10) PROGRAMA DE INSPEÇÃO DE SAÚDE ODONTOLÓGICA - ISO

10.1. Responsáveis: Oficiais Cirurgiões Dentistas PODON/SEASO

10.2. Descrição: Programa com vistas a promover saúde bucal a tropa, reduzir o absenteísmo por motivos odontológicos, permitir o estabelecimento de exames voltados ao reconhecimento odontológico em casos de sinistro e suprir a Administração da PODON e Diretoria de Saúde com dados epidemiológicos da tropa no que tange às afecções bucais. O fluxo de atendimento do programa foi cuidadosamente planejado para atender eficientemente às demandas dos militares da ativa. Durante a primeira consulta da ISO, são conduzidas duas a três consultas praticamente simultâneas com profissionais especializados distintos: radiografia panorâmica, inspeção de saúde com exame clínico e planejamento, além da consulta para profilaxia. Após esta consulta inicial diagnóstica, caso seja necessário, posteriormente ocorre o encaminhamento para execução dos procedimentos por diferentes especialidades da odontologia. A ISO ainda oferece o atendimento odontológico descentralizado através do Auto Serviço Odontológico (ASO), uma viatura constituída por um caminhão e um baú com separação em consultório odontológico, escritório clínico e espaço para expurgo e esterilização de materiais, além de uma recepção de pacientes externa, que o permite o atendimento aos militares com conforto e segurança, assim como provê ergonomia adequada aos oficiais cirurgiões-dentistas e equipe auxiliar, possibilitando a execução de todo tipo de atendimento afeitos à Clínica Geral odontológica, considerando que é a área de atuação que abrange a maior parte das necessidades de tratamento. Assenta-se como princípios norteadores do emprego da ASO a mobilidade de oferta de um serviço odontológico orientada pela universalidade, da acessibilidade, do vínculo, da continuidade do cuidado, da integralidade da atenção, da responsabilização, da humanização, da equidade e da participação social.

10.3. Data de Início: setembro de 2021

10.4. Motivadores da implementação: Historicamente, no Brasil, a odontologia tem tido um caráter assistencial, focado no tratamento da doença, realidade que também era observada no CBMDF. No entanto, em um momento que se discute a verdadeira eficácia deste sistema de saúde, o movimento da Promoção da Saúde avança no contexto mundial, definida a partir de práticas sociais que expressam processos do Estado e da sociedade civil, visando ao desenvolvimento integral da saúde para o alcance do bem-estar. Neste sentido, para uma pessoa ser considerada saudável não é suficiente apenas ausência de doença, distante do modelo médico clássico, definido pela presença ou não da doença. É necessária uma ação global objetivando a melhoria na qualidade de vida das pessoas, sendo a saúde bucal uma pequena parte do todo. As condições de saúde bucal exercem influência direta na saúde sistêmica e qualidade de vida da população e influenciam na produtividade, uma vez que as patologias bucais são responsáveis pela perda de muitos dias de trabalho. Na PODON, é comum o militar dar preferência ao atendimento odontológico de seus familiares em detrimento dos cuidados com sua própria saúde e por isso era necessário criar programas de promoção de saúde oral que amparem nossos militares de forma mais ativa, como o controle periódico. Além disso, o agendamento dos militares no seu grupamento de lotação, assim como o atendimento das suas principais necessidades odontológicas no mesmo local, são motivo de grande satisfação por parte dos usuários. O acolhimento à equipe que tripula a ASO é muito positivo, pois são perceptíveis a comodidade e a conveniência que o atendimento remoto traz aos militares, especialmente nos grupamentos mais distantes da PODON.

10.5. Alcance e Indicadores: Em 2021, foram agendadas 312 consultas da ISO. Em 2022 este número subiu para 626 agendamentos e em 2023 foram 1077. No ano corrente, até a presente data, foram agendadas 541 primeiras consultas para a ISO, totalizando 2556 consultas para realizar a Inspeção de Saúde Odontológica

apenas na sede da PODON. Somadas a estas inspeções, o programa ainda realizou 2247 consultas na viatura ASO, entre primeiras consultas e retornos, desde o início do Programa.

10.6. Metas Futuras: regulamentar a ISO, assim como foi regulamentada a Inspeção de Saúde de Controle Médico Periódico (ISCMP) pelo Decreto nº 38.104 de 3 de abril de 2017, e desta forma institucionalizar o controle de saúde bucal dos militares da ativa do CBMDF.

11) PROGRAMA DE REABILITAÇÃO FÍSICA

11.1. Responsáveis: CECAF

11.2. Descrição: Os objetivos do projeto são dirigir e controlar o programa de reabilitação para bombeiros militares inaptos no Teste de Aptidão Física – TAF; promover, aos bombeiros militares com sobrepeso, obesos ou portadores de comorbidades, alternativas para recuperação da saúde por meio da atividade física; monitorar a perda de gordura e/ou ganho de massa muscular pelos bombeiros militares em reabilitação; controlar a frequência dos bombeiros militares inscritos na reabilitação e ofertar uma possibilidade de repetição do teste físico militar após a conclusão do programa.

11.3. Data de Início: Programa instituído desde 2007

11.4. Motivadores da implementação: A fim de uniformizar a aplicação e definir os critérios de execução, bem como as menções em conformidade com o desempenho dos militares, foi criada a CCEF (comissão de estudo) e posteriormente o projeto de Reabilitação Física para auxiliar os militares que eram considerados inaptos no TAF, de forma a proporcionar recursos e treinamento personalizado para o militar com dificuldade em realizar as atividades de condicionamento físico.

11.5. Alcance e Indicadores: Anualmente são acompanhados pelo programa média de 45 militares. Os resultados são aferidos pela melhora no desempenho desses militares no TAF.

11.6. Metas Futuras: Ampliar a oferta do programa de forma descentralizada - Atuação direta nos quartéis de forma a estimular a manutenção contínua do condicionamento dos militares.

12) PROGRAMA VIDA E MOVIMENTO

12.1. Responsáveis: CECAF

12.2. Descrição: Oferta de módulos de atividade física e Avaliações (Médica, antropométrica, Física e Nutricional) com o objetivo de promover Condicionamento Físico e controle de peso. Estas atividades são essenciais para garantir que os militares mantenham uma boa forma física e mental, prevenindo lesões e melhorando a qualidade de vida, promovendo a saúde e o bem-estar dos militares do CBMDF. O programa visa proporcionar um acompanhamento completo e personalizado para os militares, ajudando-os a alcançar e manter uma boa saúde física. As avaliações detalhadas permitem a identificação de necessidades específicas de cada participante, orientando intervenções eficazes em nutrição e treinamento físico.

12.3. Data de Início: Programa instituído em 2012

12.4. Motivadores da implementação: Motivado pela necessidade de oferecer um suporte abrangente de saúde física e nutricional para os militares, garantindo a prontidão física e a prevenção de problemas de saúde.

12.5. Alcance e Indicadores: Desde a sua criação, aproximadamente 150 militares e dependentes participam do programa anualmente. São auferidos como indicadores a melhora no desempenho do TAF e dos scores de bioimpedância.

12.6. Metas Futuras: Ampliar o alcance do programa, incorporando novas tecnologias de avaliação e treinamento, e aumentar o número de participantes.

13) PROGRAMA BEBÊ NO COLO

13.1. Responsáveis: CECAF

13.2. Descrição: O Projeto Bebê no Colo foi criado com o objetivo de ajudar casais e mulheres a alcançarem o sonho da maternidade utilizando técnicas da medicina tradicional chinesa. O programa oferece sessões de acupuntura, fitoterapia e outras terapias integrativas para melhorar a saúde reprodutiva e aumentar as chances de concepção.

13.3. Data de Início: Programa iniciado em 2018

13.4. Motivadores da implementação: Motivado pela crescente demanda por alternativas naturais e integrativas para problemas de fertilidade.

13.5. Alcance e Indicadores: Aproximadamente 60 casais participaram do programa.

13.6. Metas Futuras: Ampliar o alcance do projeto para atender mais casais e incorporar novas técnicas e terapias.

14) PROGRAMA DOJÔS DE ARTES MARCIAIS

14.1. Responsáveis: CECAF

14.2. Descrição: Oferta de instrução em diversas artes marciais (Judô, Taekwondo, Jiu Jitsu, Boxe e Yoga) aos militares e seus dependentes, visando a saúde e qualidade de vida dos participantes.

14.3. Data de Início: Os primeiros dojôs foram instituídos em 2014, ampliando-se as modalidades desde então.

14.4. Motivadores da implementação: Motivado pela necessidade de proporcionar uma atividade física saudável e disciplinar para os bombeiros e seus filhos.

14.5. Alcance e Indicadores: Cerca de 200 militares e dependentes participam do programa anualmente.

14.6. Metas Futuras: Manter a excelência no trabalho, aumentar o número de alunos e melhorar a qualidade das aulas e os resultados em competições

EIXO 2 - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Referente a programas e ações que incentivem e favoreçam a valorização da capacitação e do desenvolvimento profissional dos bombeiros militares, garantindo oportunidades de crescimento e reconhecimento dentro da organização.

15) PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DE PRIMEIRA RESPOSTA EM EMERGÊNCIAS DESPORTIVAS

15.1. Responsáveis: CECAF

15.2. Descrição: A iniciativa visa preparar os militares para atuar de maneira eficaz em eventos esportivos, garantindo a segurança e o bem-estar dos participantes. Desde então, o programa tem sido fundamental para assegurar que todas as atividades esportivas realizadas nas instalações do CECAF ocorram com o suporte necessário em casos de emergências médicas.

15.3. Data de Início: Iniciado em 2023

15.4. Motivadores da implementação: Motivado pela necessidade de aprimorar a preparação do efetivo do CECAF para atuar de maneira eficiente em emergências médicas durante eventos esportivos. A crescente demanda por atividades esportivas nas instalações do CECAF impulsionou a implementação deste programa.

15.5. Alcance e Indicadores: Desde o seu início, aproximadamente 120 militares do CECAF já participaram do programa, capacitando-se para atuar em diversas situações de emergência médica em eventos esportivos.

15.6. Metas Futuras: As metas futuras incluem a atualização contínua do conteúdo do curso para incorporar as mais recentes práticas e protocolos em emergências desportivas, além de expandir o programa para incluir novos militares e aumentar a frequência dos treinamentos.

16) PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DE MONITORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

16.1. Responsáveis: CECAF

16.2. Descrição: É um curso de especialização do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal - CBMDF, para militares, com o objetivo de formar monitores de treinamento físico militar (TFM) capacitados a ministrar instruções para a tropa, militares inativos, dependentes e promover a saúde e qualidade de vida por meio da atividade física. O curso tem a finalidade de capacitar novos instrutores, aumentar o quantitativo desse grupo de especialistas e manter os pilares característicos do TFM. Após a formação, é esperado que os futuros instrutores adquiram a ideia de zelar pela saúde, qualidade de vida e a busca pela melhora do desempenho físico de forma coerente e alinhada com as propostas estratégicas do CBMDF por meio da atualização curricular de forma a aprimorar o conteúdo, a metodologia empregada e atender às necessidades atuais da corporação.

16.3. Data de Início: O CMEF foi criado em 1996. Sofreu uma interrupção por motivos administrativos em 2001, sendo formada a segunda turma que contava com 24 (vinte e quatro) militares do Distrito Federal e de outras Unidades da Federação. Em 2019 foi retomado e em 2023 passou a estar sob responsabilidade do Centro de Capacitação Física - CECAF.

16.4. Motivadores da implementação: Na segunda metade da década de noventa era pequeno o quantitativo de militares especializados na área da educação física militar no CBMDF. Os militares realizavam a sua formação nas primeiras instituições a capacitar instrutores e monitores de educação física na Escola Superior de Educação Física do Exército Brasileiro - EsEFEx e na Escola de Educação Física da Polícia Militar do Estado de São Paulo, localizada na cidade de São Paulo. A doutrina aprendida nas escolas militares coirmãs era então difundida à tropa e aos primeiros monitores de educação física da Corporação, sem, no entanto, estar plenamente adequada à realidade da corporação. Com o objetivo de adequar às necessidades específicas do CBMDF, aumentar o quantitativo de militares especializados em TFM e melhor capacitá-los para desenvolver o treinamento físico oferecido para toda a corporação, foi criado o CMEF em 1996.

16.5. Alcance e Indicadores: Desde sua retomada, aproximadamente 75 militares do CBMDF já concluíram o CMEF, capacitando-se para atuar como instrutores de TFM e contribuindo para a promoção da saúde e qualidade de vida na Corporação.

16.6. Metas Futuras: A principal meta é reformular o programa atual para o Curso de Instrutor de Educação Física Bombeiro Militar (CIEF), visando uma capacitação mais abrangente e especializada para os militares. Com esta reformulação, o curso passará a focar não apenas na resposta a emergências desportivas, mas também na formação de instrutores altamente capacitados para o treinamento físico militar (TFM). Essa nova abordagem incluirá:

- a) Atualização Curricular;
- b) Diversificação das Modalidades de Treinamento;
- c) Integração de Novas Tecnologias;

- d) Aprimoramento de Competências Pedagógicas;
- e) Desenvolvimento de Programas de Saúde e Bem-Estar;
- f) Parcerias e Cooperações: Estabelecimento de parcerias com instituições de ensino superior e centros de pesquisa para promover intercâmbio de conhecimento e inovação no treinamento físico militar.
- g) Monitoramento e Avaliação Contínuos: Implementação de um sistema de monitoramento e avaliação contínuos para garantir a qualidade do ensino e a evolução constante do programa, adaptando-se às novas necessidades e desafios do CBMDF.

EIXO 3 - LIDERANÇA

Referente a programas e ações que favoreçam o desenvolvimento de competências, habilidades e atitudes em liderança que permitam uma gestão racional e humanizada, sob bases cientificamente reconhecidas.

17) CAPACITAÇÃO EM LIDERANÇA DE ALTA PERFORMANCE PARA OFICIAIS SUPERIORES

17.1. Responsáveis: Psicólogos Organizacionais - CEABM/SASMO

17.2. Descrição: Entendendo ser a gestão a função primordial do oficialato, em conformidade com o planejamento estratégico, objetivo 8, e a partir do ingresso de psicólogos organizacionais nas fileiras da corporação foi possível a elaboração de uma capacitação sobre gestão com foco em liderança. A Capacitação em Liderança de Alta Performance é voltada para o aprimoramento das técnicas de liderança empregadas pelos Oficiais Superiores do CBMDF, com a utilização de ferramentas advindas do conhecimento científico da psicologia social, organizacional, economia comportamental, administração e das neurociências, visando o desenvolvimento de uma gestão de excelência na corporação. O trabalho é conduzido em modelo de workshop, com 20 horas de conteúdo.

17.3. Data de Início: Essa iniciativa começou a ser planejada em 2019 e a primeira turma foi realizada em agosto de 2023, com participação de 34 oficiais superiores; as instruções da segunda turma foram ministradas durante o Curso de Altos Estudos para Oficiais (CAEO) ainda em 2023, com a participação de 17 oficiais superiores; e a terceira turma, realizada em março 2024, com 28 oficiais superiores participantes,

17.4. Motivadores da implementação: A equipe de psicólogos organizacionais da SASMO/CEABM observou a lacuna de estudos continuados em liderança disponibilizado pela corporação àqueles que tomam decisões que moldam o presente e futuro do CEABM. A partir dessa percepção e considerando o know How da psicologia organizacional no estudo e desenvolvimento da liderança, propuseram elaborar os conteúdos a serem ministrados.

17.5. Alcance e Indicadores: Quantidade de militares capacitados nas três turmas: 79 oficiais superiores.

17.6. Metas Futuras: Levar os conhecimentos da capacitação a todos os oficiais superiores do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal de forma continuada.

18) PROGRAMA DE PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL COM FOCO EM LIDERANÇA PARA O CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS

18.1. Responsáveis: Equipe de Psicólogos Organizacionais CEABM/SASMO

18.2. Descrição: Trata-se de disciplina inserida na grade curricular do CFO. Tendo em vista a função precípua do Oficial ser o comando das tropas, a inserção de disciplina que traz o conhecimento científico da psicologia social, psicologia organizacional, neurociências e administração visa o desenvolvimento de competências de comando que favoreçam a motivação, comprometimento, reconhecimento de potencialidades e QVT dos subordinados e da corporação como um todo. essa disciplina tem 30 horas de conteúdo.

18.3. Data de Início: Esse trabalho foi iniciado em 2019, desde então todas as turmas de CFO puderam ser instrumentalizadas com esse conhecimento.

18.4. Motivadores da implementação: A Academia de Bombeiros Militar do CBMDF solicitou à equipe de psicólogos organizacionais da SASMO/CEABM que implementassem essa disciplina com vistas a enriquecer os aprendizados dos cadetes no tema.

18.5. Alcance e Indicadores: Todas as turmas de CFO oriundas do concurso de 2019 foram contempladas com essa disciplina, totalizando 11 turmas até 2024; tendo, portanto, um alcance de mais de 250 cadetes.

18.6. Metas Futuras: Continuidade da disciplina na grade curricular, garantindo que todos os cadetes assumam oficialato já com primeiras noções baseadas em evidência acerca de como exercer a liderança.

19) PROGRAMA DE PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL COM FOCO EM LIDERANÇA PARA O CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE PRAÇAS

19.1. Responsáveis: Equipe de Psicólogos Organizacionais CEABM/SASMO

19.2. Descrição: Trata-se de disciplina em processo de inserção na grade curricular do CAP. Os militares da carreira de praças, desde muito cedo, passam a ser responsáveis por conduzir outros militares de menor graduação, exercendo o papel de liderança diretamente em nível de execução. Assim sendo, é imprescindível que sejam instrumentalizados para o exercício desse papel de forma produtiva para a corporação e para a tropa como um todo. Esta disciplina é uma adaptação da ministrada ao CFO, reorganizada segundo as vicissitudes da atuação das praças e tem uma carga horária de 20 horas.

19.3. Data de Início: Esse trabalho foi iniciado em 2021, com turmas do Curso de Preparação de Oficiais -

CPO. mas a partir do feedback dos participantes entendeu-se a necessidade de alcançá-los mais cedo na carreira a fim de que melhor aproveitem os conhecimentos adquiridos, migrando então para o CAP.

19.4. Motivadores da implementação: A pedido da CEPED à equipe de psicólogos organizacionais da SASMO/CEABM, houve a inserção da disciplina na grade curricular do CPO a fim de garantir que a instrumentalização dada aos cadetes fosse também disponibilizada para os futuros Oficiais oriundos do Quadro de Praças. Mas, a partir do feedback dos participantes, entendeu-se a necessidade de alcançá-los mais cedo na carreira a fim de que melhor aproveitem os conhecimentos adquiridos, migrando então para o CAP.

19.5. Alcance e Indicadores: 08 turmas de CPO foram contempladas no período de 2021 a 2024.

19.6. Metas Futuras: Redirecionamento da Disciplina para o CAP.

20) PROGRAMA DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO EM ESTRESSORES ORGANIZACIONAIS

20.1. Responsáveis: Equipe de Psicólogos Organizacionais CEABM/SASMO

20.2. Descrição: Trata-se de intervenção organizacional que visa identificar de forma participativa os estressores laborais a que os militares de determinada unidade do CBMDF estão expostos, auferindo seus impactos e potenciais soluções. O resultado é a confecção de relatório que subsidia o Comandante local para tomadas de decisão que promovam a mitigação desses estressores, incrementando a QVT e ampliando a motivação e engajamento da tropa.

20.3. Data de Início: A primeira ação do Programa se deu frente aos estressores organizacionais da ABMIL, em 2019.

20.4. Motivadores da implementação: O Programa foi incentivado por preocupação da SENASP frente aos estressores a que os profissionais de segurança pública são expostos e foi desenhado pela equipe de Psicólogos Organizacionais da SASMO de modo a atender as vicissitudes de cada unidade solicitante, entregando ao Comando local bases de tomada de decisão advindas do cruzamento do conhecimento científico com a escuta in loco das situações estressoras e seus possíveis manejos.

20.5. Alcance e Indicadores: Por tratar-se de trabalho de consultoria, cuja eficácia final depende da implementação pelo Comandante local das orientações advindas da intervenção, os indicadores, no que tange à ação da equipe técnica, são autolimitados à confecção do relatório.

20.6. Metas Futuras: Ampliar o apoio institucional para que as ações advindas do relatório possam ter continuidade a despeito de mudanças no Comando local.

21) AÇÃO DE PESQUISA DE INTERESSES DE ESPECIALIZAÇÃO DE MILITARES DO 45º GBM

21.1. Responsáveis: Comando do 45º GBM

21.2. Descrição: Existe na unidade um acompanhamento deste Comando referente ao perfil e ao interesse profissional de cada militar. Na pesquisa já realizada, identificaram-se quais cursos de interesse e em que período o militar planeja o seu aperfeiçoamento. Assim, quando o edital do curso almejado é publicado, ele é enviado pessoalmente ao militar para que ele possa se inscrever, além de receber o apoio do Comando para treinamento da seletiva e dirimir eventuais dúvidas. E quando o militar se forma no curso de especialização, o Comando é presente na solenidade e agracia seu militar especialista com uma placa de reconhecimento pela conclusão do estudo.

21.3. Data de Início: Iniciado em 2024

21.4. Motivadores da implementação: Orientar a gestão e prever quantitativo de militares especialistas da unidade.

21.5. Alcance e Indicadores: Planilha confeccionada no Google Forms enviada para cada militar do Grupamento, para que possa, individualmente, responder os cursos que possui e aqueles de seu interesse.

21.6. Metas Futuras: Reavaliação anual de modo a deixar de ser uma ação e tornar-se um programa.

EIXO 4 - ESTRUTURA E ERGONOMIA

Referente a programas e ações que garantam equipamentos, ferramentas e ambiente de trabalho seguro, confortável e ergonomicamente adequado, visando a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.

22) AÇÃO DE MELHORIA DAS INSTALAÇÕES DO 3ºGBM

22.1. Responsáveis: Comando do 3ºGBM

22.2. Descrição: Ação de reforma, revitalização e substituição de mobiliário do Grupamento. Foram realizadas, pintura da unidade, revitalização de calçada, readequação de estações de trabalho e substituição de mobiliário.

22.3. Data de Início: Ação realizada em 2024

22.4. Motivadores da implementação: A necessidade de melhora do ambiente de trabalho dos militares

22.5. Alcance e Indicadores: A ação afeta positivamente todos os militares da unidade

22.6. Metas Futuras: Ampliar as ações já executadas.

23) PROJETO DE CONSERVAÇÃO DA AUDIÇÃO (PCA)

23.1. Responsáveis: GAVOP

23.2. Descrição: O Projeto de Conservação da Audição (PCA) do Grupamento de Aviação Operacional (GAVOP) do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF) foi instituído com a publicação do Boletim Geral nº 011, de 16 de janeiro de 2020. O PCA é uma iniciativa voltada para a preservação da saúde auditiva dos bombeiros militares do GAVOP, englobando ações de monitoramento, prevenção e controle dos níveis de ruído, além de avaliações periódicas da audição dos militares. O programa busca reduzir os riscos de perda auditiva e outros problemas de saúde relacionados à exposição prolongada ao ruído. O PCA opera através de várias ações integradas, incluindo a medição dos níveis de ruído nas diferentes instalações e durante os voos, a avaliação periódica da audição dos bombeiros militares em clínicas especializadas, e a implementação de medidas de controle e proteção, como o uso de Dispositivos de Proteção Auditiva (DPA). Além disso, o programa promove palestras anuais para conscientização e educação dos militares sobre a importância da proteção auditiva.

23.3. Data de Início: janeiro/2020 e ainda em fase de implementação.

23.4. Motivadores da implementação: O programa teve início em resposta à constatação dos efeitos nocivos do ruído intenso sobre a saúde dos bombeiros, identificados através de estudos e medições realizados no ambiente de trabalho do GAVOP. A necessidade de um programa estruturado foi estimulada pela alta incidência de trauma sonoro (TS) agudo e crônico, que resulta em perda auditiva progressiva e permanente.

23.5. Alcance e Indicadores: Embora o texto original não forneça um número exato, todos os bombeiros militares do GAVOP são abrangidos pelo PCA, recebendo avaliações audiométricas bienais e orientações sobre o uso de dispositivos de proteção auditiva. Não foram utilizados indicadores formais; no entanto, foram considerados os históricos de atividades correlacionadas e os relatos dos próprios militares.

23.6. Metas Futuras: As metas futuras do PCA incluem a contínua melhoria dos métodos de monitoramento e controle de ruído, a atualização e aperfeiçoamento dos equipamentos de proteção auditiva, e a ampliação das ações educativas para garantir que todos os bombeiros militares estejam plenamente informados e protegidos contra os riscos de exposição ao ruído. Além disso, o programa busca incorporar novas tecnologias e práticas que possam oferecer ainda mais proteção e segurança para a saúde auditiva dos militares.

EIXO 5 - ESTIMA E ESPÍRITO DE CORPO

Referente a programas e ações que valorizam e reconhecem o trabalho dos bombeiros militares, seja por atuações individuais ou coletivas e que promovam um ambiente de trabalho colaborativo, respeitoso e inclusivo, valorizando a diversidade e a igualdade de oportunidades.

24) PROGRAMA CORRIDA DO FOGO

24.1. Responsáveis: CECAF

24.2. Descrição: Corrida de rua aberta à comunidade e aos militares da corporação, com a oferta de circuitos de 5 ou 10km. Tem o intuito de promover a integração social entre a comunidade e o Corpo de Bombeiros, além de incentivar a prática da atividade física. O evento reúne milhares de participantes, com possibilidade de participação para todas as idades e níveis de condicionamento físico.

24.3. Data de Início: Sua primeira edição ocorreu em 1990

24.4. Motivadores da implementação: Motivado pela vontade de promover a aproximação e integração entre a comunidade e o CBMDF, além de incentivar hábitos saudáveis.

24.5. Alcance e Indicadores: O evento atrai cerca de 4.000 participantes a cada edição.

24.6. Metas Futuras: Expandir a participação e incorporar novas atividades relacionadas à saúde e bem-estar durante o evento.

25) PROGRAMA COPA FIRE`S LEAGUE

25.1. Responsáveis: CECAF

25.2. Descrição: Campeonato de futebol destinado a promover a integração e o espírito de equipe entre os militares do CBMDF. Atualmente o evento reúne 8 times, compostos por militares de diferentes unidades, proporcionando um ambiente de competição saudável e camaradagem.

25.3. Data de Início: Iniciado em 2022

25.4. Motivadores da implementação: Motivado pela necessidade de promover a integração e o bem-estar dos militares através do esporte.

25.5. Alcance e Indicadores: Cerca de 200 militares participam a cada edição, com impacto positivo na moral e coesão da tropa.

25.6. Metas Futuras: Expandir o número de equipes participantes e melhorar a infraestrutura dos locais de jogo.

26) PROGRAMA DE SELETIVAS ESPORTIVAS DO CBMDF

26.1. Responsáveis: CECAF

26.2. Descrição: O Programa de Seletivas Esportivas do CBMDF é uma iniciativa anual que visa captar e desenvolver tecnicamente as equipes esportivas da corporação em diversas modalidades. Tem como objetivo

difundir a prática desportiva, qualificar as equipes para representar o CBMDF em competições nacionais e internacionais, promovendo o esporte como uma ferramenta de integração e excelência.

26.3. Data de Início: Iniciado em 2020

26.4. Motivadores da implementação: Impulsionado pela necessidade de fortalecer a presença do CBMDF em competições esportivas e pela crescente demanda por programas de desenvolvimento físico e técnico entre os militares.

26.5. Alcance e Indicadores: Desde a sua criação, aproximadamente 450 bombeiros militares participaram das seletivas esportivas, com cerca de 150 sendo selecionados para competições. Os indicadores incluem o progressivo desempenho nas competições (medalhas e classificações), a melhoria das habilidades técnicas dos atletas e a satisfação dos participantes, medida por meio de pesquisas e feedbacks.

26.6. Metas Futuras: As metas futuras incluem ampliar o número de modalidades esportivas abrangidas, aumentar a participação de militares nas seletivas, melhorar o desempenho nas competições e promover mais eventos de capacitação e desenvolvimento técnico.

EIXO 6 - PESSOAL

Referente a programas e ações que reconheçam o impacto de elementos da vida privada na saúde, bem-estar e desenvolvimento laboral do militar e que o auxiliem em seu manejo, incentivando o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal dos bombeiros militares e oferecendo apoio e flexibilidade necessários para lidar com as questões familiares e pessoais.

27) PROGRAMA SAÚDE FINANCEIRA

27.1. Responsáveis: Assistentes Sociais - CEABM/SASMO

27.2. Descrição: O programa tem por objetivo trabalhar a saúde financeira na perspectiva biopsicossocial, por meio de conceitos, técnicas e educação para a tomada de decisões e consumo responsáveis. Visa à construção de espaços reflexivos, a fim de instigar mudanças de entendimentos, hábitos e comportamentos relacionados às finanças, beneficiando a promoção da saúde global dos indivíduos e a melhoria da qualidade de vida pessoal, familiar e no âmbito laboral, por intermédio da disseminação de conhecimentos e ações.

Ao final da intervenção espera-se que o militar esteja apto a colocar em prática o aprendizado adquirido, com o propósito de transpor as dificuldades financeiras enfrentadas e prevenir futuras situações de endividamento, buscando emancipação social e econômica.

Com esse propósito, são abertas várias turmas durante o ano, com 03(três) encontros consecutivos em grupo, com duração de 4hs cada, mediados por profissional de saúde mental e planejador financeiro vinculado ao programa. Após a finalização dos grupos são ofertados atendimentos individuais com profissional de saúde mental e com planejador financeiro, a fim de dar prosseguimento às particularidades de cada participante do programa em questões relacionadas à saúde mental e saúde financeira.

27.3. Data de Início: março/2023

27.4. Motivadores da implementação: Verificação no cotidiano do trabalho da equipe de saúde mental (assistentes sociais, psicólogos e psiquiatras) de que demandas relacionadas a problemáticas financeiras não eram incomuns, sendo perceptível sua interligação com a saúde mental de militares usuários dos serviços da SASMO. Foi vislumbrado que a questão afetava não só finanças pessoais e familiares, mas também a saúde do bombeiro militar, interferindo no tratamento e manutenção da saúde biopsicossocial, nos relacionamentos, nos convívios familiares e comunitários, bem como nas atividades laborais. Outro fator preponderante foi/é o alto índice de militares endividados no CBMDF, demonstrado, prioritariamente, nos empréstimos consignados. Assim, consoante o estabelecido no Objetivo 9 do Plano Estratégico 2017-2024: "Valorizar o profissional Bombeiro Militar, por meio de estratégias que consistam em priorizar a saúde, condições favoráveis de trabalho e qualidade de vida dos profissionais da Corporação", tornou-se imperioso investir em informação e conhecimento, a fim de que fossem amplamente socializados.

27.5. Alcance e Indicadores: Já foram realizadas 05 (cinco) turmas com público-alvo de militares da ativa e veteranos, bem como seus dependentes legais na corporação, totalizando 75 pessoas. A sexta turma está prevista para iniciar em 23 de julho de 2024.

27.6. Metas Futuras: Ampliar o número de planejadores financeiros, a fim de estender o programa aos cursos de formação, habilitação e outros da Corporação, bem como a inserção de militares voluntários da área da Contabilidade e do Direito, para alargar as possibilidades de frentes de atuação multidisciplinar, conforme necessidades já vislumbradas durante as realizações das turmas.

28) PREPARAR - PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A RESERVA REMUNERADA NO CBMDF

28.1. Responsáveis: Psicólogos Clínicos e Assistente Sociais - CEABM/SASMO

28.2. Descrição: O Programa Preparar tem como objetivo central preparar o bombeiro militar para os desafios de sua pós-carreira e aprimorar sua qualidade de vida nos aspectos de saúde física, psicológica, social, financeira e institucional. Ele busca promover reflexões relacionadas à fase de transição do trabalho para a aposentadoria, além de orientar sobre o processo de transferência para a inatividade, sua tramitação e tempo de duração. Não obstante, o programa estimula e encoraja a prática de atividades físicas, promove orientações que favoreçam o

desenvolvimento de uma vida financeira equilibrada quando do ingresso à reserva remunerada e busca fortalecer vínculos entre a corporação e os militares inativos. Com esse propósito, são realizados ciclos de atividades com encontros semanais de duração de 3hs cada para intervenções específicas do Programa que são conduzidas por dois técnicos da SASMO/CEABM, podendo haver a participação de outros profissionais convidados da corporação ou externos da área referente ao tema abordado.

28.3. Data de Início: maio/2019

28.4. Motivadores da implementação: Com o aumento na expectativa de vida da população houve também um aumento da prevalência de doenças crônicas e degenerativas e tais implicações são mais observadas entre militares, dada a natureza de suas atribuições. Muitos bombeiros militares ingressam na reserva remunerada já apresentando grandes limitações e prejuízos funcionais relacionados ao tipo de atividade que exerciam. Além disso, no processo de ingresso para a reserva remunerada, a demanda psicológica envolvida na adaptação à nova realidade pode ser fonte de sofrimento relevante. Desse modo, faz-se necessária uma reorganização da própria identidade e de investimentos afetivos, anteriormente concentrados no exercício da profissão. Outra implicação da passagem para a reserva remunerada remete a mudanças na administração das relações sociais e afetivas, uso do novo tempo disponível e a necessidade de ajustes financeiros. Essas novas demandas à saúde física, psicológica e social podem ser trabalhadas de forma preventiva por política/ação institucional voltada aos militares em transição para o pós-carreira, através de um programa de preparação para a inatividade.

28.5. Alcance e Indicadores: Desde o surgimento do Programa Preparar em 2019 foram realizados 10 (dez) ciclos, sendo três em 2019, um em 2020, com uma pausa até 2022 devido à pandemia de COVID-19, três em 2022, dois em 2023 e um já em 2024. A quantidade de militares variou em cada ciclo do programa, porém, ao todo, já participaram do Preparar 108 (cento e oito) militares do CBMDF que estavam a até dois anos de cumprirem os critérios para transferência para a inatividade.

28.6. Metas Futuras: Melhorar a divulgação do Programa; Ampliar o quantitativo de militares alcançados em cada Ciclo do Preparar; Diversificar as ações do Programa.

29) PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA RELIGIOSA EVANGÉLICA

29.1. Responsáveis: Capelania Evangélica

29.2. Descrição: O programa é realizado por meio de visitas às unidades operacionais e administrativas e ministração de cursos específicos elaborados pela Universidade da Família (UDF). A finalidade do Programa de Assistência Religiosa Evangélico do CBMDF visa promover um ambiente harmonioso, entre os integrantes do CBMDF, bem como, pacificar os relacionamentos familiares, dar suporte às diversas realidades humanas, dentro das suas áreas de carências, tendo como base a palavra de Deus e seus valores, sem abrir mão dos compromissos éticos e morais relacionados ao serviço. Os cursos são ministrados por instrutores do Serviço de Assistência Religiosa e militares do CBMDF e tem características que procuram se adequar as realidades específicas do bombeiro militar, visando contribuir para o crescimento profissional do militar, atendendo os anseios da corporação. Os cursos ofertados são:

29.2.1. Como Chegar Ao Fim Do Mês? - O curso aborda vários pontos-chave para a prosperidade financeira sob a perspectiva bíblica: desenvolver um plano orçamentário, sair das dívidas, ser obediente, compartilhar generosamente, preparar-se para a vida madura, entre outros. Compreender que a diferença entre o sucesso e fracasso econômico se encontra em controlar os gastos que temos e não em aumentar nossas entradas. Muitas literaturas tratam sobre o FAZER, mas na Palavra de Deus entendemos que o SER é mais importante, pois está relacionado a mudanças em nosso caráter. O curso estimula a reprogramar o estilo de vida e hábitos para alcançar a prosperidade integral aliada a satisfação pessoal, baseado em princípios eternos para administrar efetivamente as finanças.

29.2.2. Homem Ao Máximo - É um curso que revela o plano de Deus em relação à identidade e às responsabilidades do homem. Através das lições, ele descobrirá o propósito de Deus para sua vida e sua família, melhorando os relacionamentos com esposa e filhos.

29.2.3. Mulher Única - O curso é dirigido ao coração da mulher e aborda temas como autoestima, valor, originalidade, feminilidade e responsabilidade. Fundamenta-se no fato de que a verdadeira integridade de uma mulher não pode ser medida através dos sentimentos dos homens ou das exigências da sociedade. Ao contrário, a mulher íntegra é aquela cujo caráter é formado pela Palavra de Deus, fator que deve impactar positivamente a família e a sociedade.

29.2.4. Como Criar seus Filhos – O curso apresenta um ensino prático e é um guia essencial para pais e responsáveis, especialmente os que desbravam a aventura dos cinco aos doze anos da infância. As lições são ministradas através de vídeos e os próprios autores compartilham experiências de vida e aplicações funcionais. Através do ensino de princípios bíblicos, os pais são levados a uma fascinante jornada que os ajudará a educar seus filhos, desenvolvendo com eles um relacionamento de amor e confiança.

29.2.5. Aliança – O curso ajuda os casais a resolverem seus conflitos diários através da comunicação efetiva e transparente de um para com outro. Isto ocorre em um ambiente protegido e preparado para estimular o casal na busca de arrependimento e perdão, trazendo oportunidade de restauração da aliança de casamento e envolvendo os dois em um amor incondicional. O resgate do conceito original de aliança ajudará os casais em sua comunicação, aprendendo a reconhecer e anular as ciladas das trevas que visam à destruição do casamento.

29.3. Data de Início: O Programa de Assistência Religiosa Evangélica do CBMDF foi criada por meio do Boletim Geral nº 058, de 26 de março de 2015, por iniciativa do Maj. QOBM/CPL Edmilson Alves Gouveia – Matrícula 1667053, Capelão Evangélico, considerando a ação de curto prazo 7.4.9 apresentada no Plano de Comando do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (2014-2018), “Um Plano Construído por Todos”, realizado a partir do diagnóstico institucional e das demandas apresentadas pela tropa, conforme fez público o BG nº 28, de 10 fev. 2015.

29.4. Motivadores da implementação: A equipe da Capelania Evangélica – CAPEV, observou que as condições de enfrentamento estão relacionadas ao arcabouço conceitual, visando assim, um programa efetivo de assistência espiritual e educação moral para auxiliar o bombeiro militar e seus dependentes no desenvolvimento e reforçamento de um conjunto de valores que otimize suas condições de prevenir e enfrentar possíveis situações contingenciais, seja no contexto de trabalho ou no contexto pessoal.

29.5. Alcance e Indicadores: 165 Bombeiros e 5 familiares já participaram dos cursos ofertados.

29.6. Metas Futuras: Aumentar a quantidade de militares e dependentes atendidos, intensificar a formação de novos instrutores e ampliar a quantidade e divulgação da realização dos cursos pelo CBMDF.

30) PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA RELIGIOSA CATÓLICA

30.1 Responsáveis: Capelania Católica

30.2. Descrição: Trata-se de programas mediados pelas Capelarias com foco no manejo de aspectos diversos da vida privada dos militares e suas famílias. Dentre eles encontram-se:

a) Formação para Casais - Atividade bianual começando numa sexta-feira às 19:30 e terminando no domingo subsequente, perfazendo um total de 30 horas aula. É uma formação para namorados, noivos e casais, que visa apresentar o projeto de Deus para a vida em família, atuando nos níveis formativos (para namorados e noivos) ou de investimento na relação ou paliativo (para casais que querem melhorar ainda mais seu casamento ou superar alguma crise).

b) Curso de Relações Humanas - Programado para acontecer anualmente, este curso de 30 horas/aula, ocorrendo duas vezes por semana, aborda a psicologia e a teologia das relações humanas com base nas escolas da Programação-Neurolinguística, Inteligência Emocional e Comunicação Empática, entremescladas com a doutrina Cristã e os exemplos de vida dos santos da Igreja. O ponto alto do curso são as técnicas de correção fraterna aplicadas à comunicação na vida cotidiana;

c) Catequese - Formação doutrinal Cristã Católica permanente, começando em março e terminando em novembro, uma vez por semana, das 19:30 às 21:30;

d) Curso de Educação Financeira - Programado para acontecer semestralmente. São 3 encontros de 3:00 cada, em 3 sábados consecutivos para tratar de Planejamento Financeiro, Endividamento e Investimento;

e) Curso de Eficiência Pessoal - Programado para acontecer anualmente, trata de planejamento de vida, administração do tempo e uso de tecnologia, em 14 horas-aula, duas vezes por semana, num total de 14 horas;

f) Coaching - Oferecido individualmente, com marcação de horário pela secretaria da Capelania;

g) Workshops sobre Felicidade e Sofrimento - Como são os pilares do existencial humano, foram oferecidos apenas uma vez, cada tema, até agora, constando de 4 palestras de uma hora proferidas por profissionais de filosofia, psicologia, psiquiatria e sacerdotes, dada a riqueza e importância de cada tema. São workshops a serem repetidos a cada dois anos ou sob demanda;

h) Jornada sobre Saúde e Educação dos Filhos - Uma única experiência até o momento, foram 8 palestras com duração de 1 hora cada uma, num dia de sábado, começando às 08:00 e terminando às 18:00. Por fazer parte da formação do Grupo de Casais ADORE, deverá ser repetida anualmente.

i) Workshop " As Raízes Espirituais dos Problemas Psiquiátricos " - Com apenas uma edição até o momento, deverá ser oferecido semestralmente, num evento de 3 horas de duração;

j) Workshop sobre Perdão - Temática oferecida nas vistas aos quartéis e em um workshop de duração de 3:00;

k) Retiros - Previsão anual. Já foram oferecidos quatro, com duração de um fim de semana, dormindo no local, começando numa sexta-feira à noite, às 19:30 e terminando num domingo, às 18:00;

l) Terapia de Casais- Oferecida individualmente, com marcação de horário pela secretaria da Capelania;

m) Direção Espiritual- Oferecido individualmente, com marcação de horário pela secretaria da Capelania;

n) Aconselhamentos- Oferecido individualmente, com marcação de horário pela secretaria da Capelania;

o) Grupo de Casais - Chama-se ADORE, que são as iniciais de AMOR, DOAÇÃO, ORAÇÃO, RESTAURAÇÃO E EVANGELIZAÇÃO, que é o compromisso espiritual assumido ao se ingressar no grupo. Tem um programa de formação coletiva e crescimento individual. O acróstico representa o compromisso de vida, sendo a restauração o compromisso de restaurar o próprio casamento ou colaborando na restauração de casamentos de casais em crise. Há uma formação que ocorre mensalmente, iniciando com uma hora de Adoração ao Senhor, seguida de uma palestra de uma hora e a Missa. Os casais também se reúnem em comunidades de 10 casais para debater o tema da formação, meditar na Palavra de Deus, rezar e partilhar uma refeição, juntamente com seus filhos, já que o ADORE é voltado para a família. Os casais adoristas tem uma primeira etapa de formação doutrinal catequética centrada na santificação de cada pessoa individualmente; outra, voltada para a vida conjugal

e uma terceira etapa sobre educação e saúde dos filhos. A formação por enquanto é toda presencial, mas já conta com o módulo catequético também no formato online. A permanência no ADORE é contínua e este trabalho também contempla viúvos e casais de segunda união

p) Grupos de Oração - Ocorrem no último sábado de cada mês (1000 Ave-Marias, de 8:00 às 12:00), primeira segunda-feira de cada mês (1000 súplicas à Misericórdia Divina, de 19:00 às 21:00), Devoção à Sagrada-Face (toda terça-feira à noite , de 20:00 às 22:00), Desagravo do Imaculado Coração de Maria (cinco primeiros sábados, de agosto a dezembro a cada ano, de 15:00 às 19:00) e as Nove Sextas-Feiras em Desagravo ao Sagrado Coração de Jesus (primeira sexta-feira de cada mês, de abril a dezembro);

q) Peregrinações (Aparecida, Trindade e Internacional) com roteiros diferentes, conforme os anexos;

r) Projetos Mulheres de Deus, Homem de Valor e Kid's Coaching. Mulheres de Deus ocorreu 4 vezes, Homem de Valor apenas uma, assim como o kid's Coaching, todos voltados para o desenvolvimento do homem, da mulher e das crianças, conforme a Psicologia Positiva, as técnicas de Coaching e a Doutrina Católica;

s) Curso de Espanhol Instrumental - Dado apenas uma vez nesta Capelania, com duração de um ano. Cremos que a aprendizagem de uma língua também contribui para a autoestima e por conseguinte a qualidade de vida

t) Visitas aos Quartéis com temáticas como o perdão, o enfrentamento de crises à luz da fé e da inteligência emocional e a raiz espiritual dos problemas espirituais, dentre outros. São palestras de uma hora de duração, ministradas juntamente com um momento de oração e bênção, em todas as alas de todos os quartéis do CBMDF. Estas são amostras de nossas temáticas, garimpadas junto à tropa, de acordo com suas necessidades.

u) Missas - Diariamente às 12:00, aos sábados, às 18:00, e aos domingos, às 10:00. Acreditamos que a prática religiosa ativa é um grande fator para a qualidade de vida;

v) Excursões Catequéticas . Temos o Dia de Fé e Obras, que visita conventos religiosos, lares de idosos e orfanatos infantis, para dar aos militares a oportunidade de conhecerem a Igreja Católica por dentro e fazer caridade. Temos, ainda, o Dia de Fé que é uma peregrinação ao belíssimo Mosteiro da Santa Cruz, na Cidade de Anápolis, para conhecer uma Missa Clássica Gregoriana e a vida de contemplativa das freiras Clarissas.