



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL**  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE - IFRN  
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS APODI

**QUALIDADE DE VIDA: PROMOVENDO UMA VIDA CHEIA DE SENTIDO  
ATRAVÉS DO TRABALHO.**

APODI/RN

2019

## 1. IDENTIFICAÇÃO

**Título do projeto:** Qualidade de vida: promovendo uma vida cheia de sentido através do trabalho.

**Local:** Campus Apodi.

**Data da elaboração:** fevereiro de 2019.

**Duração do projeto:** 8 meses.

**Início previsto:** 02/04/2019.

**Coordenador:** Larissa Angélica de Medeiros Bezerra

**Equipe responsável pelo projeto:**

Annapaullinna da Silva Costa Lima (vice-coordenadora)	Coordenadora da COCSEV
Anêzia Claudenia de Lima Alves Maia	Encarregada da empresa terceirizada
Antônio Jadson Monteiro Cardoso	Estagiário de Educação Física
Danyel Aguiar da Silva	Professor
Elika Suzianny de Sousa	Professora
Francisco Edson Rodrigues Pinto	Assistente de aluno
Janekeyla Gomes de Sousa	Nutricionista
Jaylton Edney Maia de Sousa	Tradutor/intérprete de linguagem de sinais
José Eric da Silva Queiroz	Auxiliar de biblioteca
Larissa Angélica de Medeiros Bezerra (coordenadora)	Odontóloga
Renato Dantas Alencar	Professor
Rinaldo Medeiros Alves de Oliveira	Coordenador da COGPE
Rosa Larissa Vasques Saraiva	Secretária
Rosalva Alves Nunes	Professora
Talles Rodrigo Barbosa de Aquino (secretário)	Assistente em administração

## 2. APRESENTAÇÃO

Ao longo da história, a relação entre o trabalho e doenças evoluiu acompanhando o desenvolvimento e a compreensão do conceito genérico de saúde. Data de 1700 uma publicação que foi um marco de grande evidência histórica sobre a saúde dos trabalhadores, em que foram estudadas mais de 60 profissões e a sua relação com as atividades desenvolvidas e as doenças associadas, além de medidas de prevenção e tratamento. Enfatizou-se que o trabalho pode produzir doença. Foram sementes lançadas para serem construídos os pilares de futuras normas jurídicas de proteção à saúde do trabalhador. Com a revolução industrial e as exigências da expansão capitalista, aumentou a miséria, o número de doentes e mutilados nos ambientes de trabalho. E cabia ao próprio trabalhador zelar pela sua defesa diante do ambiente agressivo que estava exposto <sup>1</sup>.

Em 1830, surge o conceito de medicina do trabalho, que evoluiu ao longo tempo para a etapa da saúde ocupacional no início dos anos 1950, e teve bastante progresso nos anos posteriores à Segunda Guerra Mundial, que fez despertar uma nova mentalidade humanitária nas pessoas. O crescente aumento dos acidentes, mortes e doenças profissionais provocados pelo processo acelerado de industrialização provocaram uma postura reivindicativa dos trabalhadores, sendo eles os novos atores para tentar modificar a situação, iniciando movimentos de luta, exigindo melhores condições de trabalho e apontando o que deveria ser mudado, caracterizando a etapa chamada de saúde do trabalhador <sup>1</sup>.

No Brasil, a VIII Conferência Nacional de Saúde promoveu um despertar da consciência do direito à saúde do trabalhador <sup>2</sup>. E na constituição de 1988, a saúde foi considerada um direito social (art. 6º), assegurado aos trabalhadores o direito à redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança (art. 7º, XXII) <sup>3</sup>. Enquanto isso, uma nova abordagem com propostas mais abrangentes e profundas começa a ser estudada. Desde a década de 1970, já se falava sobre a preocupação com o melhoramento da qualidade de vida no trabalho.

Inicialmente, preocupou-se com a segurança do trabalhador, evitando a agressão mais visível dos acidentes de trabalho. Em seguida, procurou-se curar as doenças ocupacionais através da medicina do trabalho, que foi aprimorada, visando a prevenção de doenças e garantindo a saúde do trabalhador. Depois passou-se a pensar na saúde do trabalhador como uma busca do bem-estar físico, mental e social. E por fim, pretende-se ir além da saúde do trabalhador, pensando num sentido mais abrangente da qualidade de vida, ou seja, numa forma de integração da saúde do trabalhador com o ser humano dignificado e satisfeito com sua atividade, que tem vida dentro e fora do ambiente de trabalho <sup>1</sup>.

Sendo assim, não só o posto de trabalho interfere no bem-estar do trabalhador, mas todo o ambiente de trabalho deve estar em ordem. Todos os fatores além do ambiente físico devem ser verificados, incluindo a forma de organização do trabalho, sua duração, ritmos, turnos, critérios de remuneração, possibilidades de progresso, o clima organizacional, a satisfação dos trabalhadores, enfim, todo o complexo de relações humanas dentro das instituições <sup>1</sup>.

Esse conceito condiz com a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN: qualidade de vida no trabalho é o exercício da atividade profissional com satisfação, de forma efetiva, participativa e reconhecida; num ambiente com condições adequadas e através de uma organização que possibilite a divisão justa de responsabilidades e

boas relações com os pares e chefia; contribuindo para a manutenção da saúde física e mental do servidor <sup>4</sup>.

A busca de uma vida cheia de sentido encontra seu primeiro momento de realização na esfera do trabalho. Uma vida desprovida de sentido no trabalho é incompatível com uma vida cheia de sentido fora do trabalho <sup>5</sup>. Diante do que foi exposto, a comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Campus Apodi (PSQVT/AP), almejando uma melhoria significativa da qualidade de vida dos seus servidores, apresenta as propostas para o projeto de PSQVT/AP para o ano de 2019.

### 3. JUSTIFICATIVA

Vivemos em tempos de grande estresse e tensões diários, seja por excesso de trabalho, preocupações constantes, agitação das próprias cidades e até devido à violência. Apesar do estresse ser uma reação fisiológica do organismo, ele pode trazer consequências sérias, influenciando o adoecimento dos indivíduos. Causando sofrimento e fazendo vir à tona problemas de saúde que estavam latentes, agravando doenças já existentes<sup>6</sup>. As ações do projeto de PSQVT favorecem o enfrentamento ao estresse “moderno”, visando uma melhoria na qualidade de vida dos servidores. Podendo acontecer através de diversas abordagens, desde um estímulo a um sono correto e restaurador, incentivo a um estilo de vida mais saudável, até atividades de integração entre os servidores, favorecendo um melhor contato social entre os indivíduos.

A fim de orientar a criação do projeto 2019, foi realizada uma pesquisa de diagnóstico (ver Anexos). Os servidores foram convidados a responder dois questionários. O primeiro deles foi aplicado em dezembro, na última atividade da comissão no ano de 2018. Foi composto por sete questões, que visou fazer uma avaliação da atuação da comissão nesse ano, identificando as atividades que atenderam às expectativas dos participantes, além de disponibilizar um espaço para sugestões de ações para 2019. A pesquisa teve um total de 78 participantes. E, destes, 75 (96,2%) participaram de alguma atividade proposta pela comissão. Esse primeiro levantamento foi feito em formato impresso, escolhido assim com o objetivo de alcançar um número representativo dos servidores efetivos, substitutos, terceirizados e estagiários do campus. Já que uma pesquisa nos meios eletrônicos, apesar de facilmente divulgada, nem sempre tem o retorno esperado de participações. Entretanto, devido ao formato, algumas questões não tiveram o total de respostas coincidindo com o total de participantes da pesquisa.

A segunda pergunta se referiu a quais atividades cada servidor participou, sendo possível marcar mais de uma opção. As respostas foram: Comemorações/confraternizações (Aniversários, Dia da Mulher, Semana do Servidor, Confraternização Natalina); Treino funcional; Vôlei; Futsal; Academia; JICS 2018; Corrida; Plano de ação do recesso (Café da manhã, jogos eletrônicos e esportivos); Almoço durante programação do seminário pedagógico (Restaurante Palheiros); Reunião com coordenadores e diretores (clima organizacional); Reunião interna por setor administrativo do campus (processos administrativos); Nenhuma. A terceira questão se referiu aos motivos pelos quais o servidor não participou das atividades mencionadas no item anterior, caso não tenha participado. Dos 78 participantes, apenas 27 responderam a esse item. E a resposta mais frequente foi “Não estava disponível nos horários propostos” das atividades, com 21 marcações.

Dentre as opções de atividades expostas na pergunta 2, foi perguntado na quarta questão, quais as atividades que os servidores mais gostaram de participar ou gostariam de ter participado em 2018. Foram 75 respondentes para esse item. As Comemorações/confraternizações (Aniversários, Dia da Mulher, Semana do Servidor, Confraternização Natalina) (65,3%) tiveram o maior número de respostas, seguido da Academia (46,7%), Treino Funcional (40%), Futsal (20%), JICS 2018 (17,3%), Plano de ação do recesso (café da manhã, jogos eletrônicos e esportivos) (16%); Vôlei (14,7%); Corrida (13,3%); Almoço durante programação do seminário pedagógico (Restaurante Palheiros) (12%); Reunião com coordenadores e diretores (clima organizacional) (6,7%); Reunião interna por setor administrativo do campus (processos administrativos) (5,3%).

O item 5 foi uma questão aberta pedindo sugestões para ações de qualidade de vida a serem desenvolvidas no ano de 2019. Foram respostas variadas, que estão especificadas a seguir:

Campanha de arrecadação de alimentos (Natal Feliz);
Passeios turísticos que poderiam ter duração de 1 dia, saindo do campus pela manhã e voltando no final da tarde, pelo tempo, proponho pontos turísticos da região;
Que aconteça uma ação de conscientização para não haver viagens partindo do campus partindo do campus às 4:00. É desumano começar a trabalhar às 4h e encerrar às vezes 21h, que é o horário de chegarmos;
Treinos e formação de times para o Jics 2019;
Sugiro, quando possível, mais momentos com a fonoaudióloga;
Visitar os pontos turísticos e/ou históricos da cidade com ações recreativas;
Pensar em ações do QVT que utilizem o espaço do centro de vivência;
Natação;
Verde/Natureza;
Mais ações envolvendo práticas de exercícios e alimentação saudável (tipo palestras, workshops, sobre alimentação saudável etc);
Curso de dança, aulas de maquiagem - Em formas de workshops - 3 horas de duração.
Arco e flecha. O funcional ser dois dias pela manhã e tarde;
Confra de fim de ano com liberação de um turno;
Saúde mental, relações interpessoais;
Continuar com os eventos nos recessos;
Presentear os servidores com agenda personalizada;
Não tenho;
Atendimento com clínico geral;
Continuar com as mesmas ações;
As ações desenvolvidas já são satisfatórias;
Palestras sobre qualidade de vida e atividades físicas e alimentação;
Mais atividades físicas e palestra sobre alimentação;
Acho que os aniversariantes do mês poderiam ter propósitos além de nos reunirmos apenas para comer;
Natação, futebol de areia;
Oficinas de gastronomia;
Mais atividades laborais durante intervalos com os servidores;

Festival gastronômico;
Artes maciais;
Dança;
Guia nutricional (oficinas) uma por semana, no turno noturno;
Sem sugestões.

Foi pedido na questão 6 uma nota de 1 a 5, em que 1 era a pior nota e 5 a melhor, avaliando as ações realizadas pela comissão no campus Apodi. Foram 74 respostas no total, sendo que a pontuação máxima (5) foi dada por 59,5% desses. 33,8% deram a nota 4, 5,4% a nota 3 e 1,4% a nota 2. A nota mínima não obteve marcação.

A última questão foi subjetiva, estimulando os servidores a resumirem a atuação da comissão no campus Apodi em 2018. Foram 63 respostas, e a maioria delas ressaltou um desempenho bastante satisfatório do grupo:

Excelente.
Muito boa.
Ótima.
Ótima atuação.
Boa.
Ótimo trabalho da comissão, proporcionando uma maior interação entre os servidores do campus.
A presente comissão se mostra bastante atuante utilizando inúmeras atividades.
Todos foram muito bons.
Todos foram muito importantes para todos que fazem parte do campus.
Show.
Muito boa.
Não pude avaliar todas as ações desenvolvidas, mas acredito que tudo que foi desenvolvido foi bem pensado para desenvolver, ou melhor, integrar os servidores, principalmente, com os terceirizados.
Estou no campus tem pouco tempo, não me sinto preparada para emitir essa opinião ainda.
Trabalho feito com amor e boa vontade. A cada dia certamente irá melhorar.
Competente e realizada com entusiasmo.
A Comissão está de parabéns! As ações realizadas servem para que haja uma maior integração entre os servidores, além de ser m momento de descontração e "fuga" da rotina de trabalho.
Diante das necessidades e tempo de ação foi excelente.
Muito boa.
Estão de parabéns pelo ótimo trabalho. Sugiro incluir mais opções de alimentos saudáveis nos lanches.
Não estava no Campus na maior parte do ano. Não poderia opinar.
Boa.
Empenho.
Avalio positivamente. Parabéns.
Desempenho nota 10.
Show.
Um ótimo trabalho.

Sugiro apenas que sejam propostas ações que tenha por objetivo promover uma maior interação entre técnicos adm. e docentes. Sugiro também que tenhamos palestra motivacionais, que estimulem o servidor a ter mais prazer pelo trabalho.
Ótima.
Uma ótima comissão.
Excelente.
Atuação bastante efetiva e exitosa.
Satisfatória.
Muito boa.
Boa, porque acho que o tempo não ajudou para realizar.
As ações propostas e desenvolvidas são ótimas, embora ainda se percebe a apatia de parte dos servidores em prestigiar/participar.
Uma ótima atuação. Essa comissão está de parabéns.
Participativa, comprometida.
Comprometida e organizada.
Muito atuante.
A equipe melhorou bastante nesse ano de 2018. Espero que vocês tenham motivação para continuar realizando as ações apesar das críticas.
Ótima.
Atuações excelentes
A atuação foi permanente e sempre preocupada com o bem-estar dos servidores. Fizeram um grande trabalho.
Regular.
Ótima.
Excelente
Trabalho bom, organizado com suas atividades.
Um trabalho bom.
Muito compromissados e atuantes.
A comissão tem atuado de maneira eficiente, criativa e integrativa nas ações realizadas e propostas.
Muito bom.
Comprometidos com a QVT dos servidores da instituição.
Muito bom.
Atuação excelente, todos os integrantes devem ser parabenizados.
Atuante.
Excelente, vem melhorando a cada ano.

Embora a atuação da comissão em 2018 tenha sido avaliada de forma muito exitosa, há muito a se fazer pelos servidores do campus Apodi no que tange à promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho. E para confirmar os resultados da primeira pesquisa, um novo formulário foi encaminhado pelas redes sociais (Whatsapp) e e-mail institucional com perguntas a respeito do que poderia ser melhorado no ambiente de trabalho e sugestões de como fazer isso (ver Anexos). Apesar de ter sido feita uma intensa divulgação do formulário da segunda pesquisa, houve uma participação pequena dos servidores, com um resultado de 15 participantes. Embora tenha tido uma baixa representatividade, as respostas da segunda pesquisa confirmaram sugestões feitas na primeira pesquisa e também trouxeram algumas

observações novas, bastante relevantes para o planejamento do projeto. Diante da primeira pergunta, sobre o que precisa melhorar no ambiente de trabalho dos servidores, temos:

Espaço.
A ergonomia.
Retirada das chaves e terminal do ponto neste setor.
Espaço para estudo e planejamento.
Espaços.
Ausência de ginástica laboral.
Opções de alimentação a noite.
Integração dos professores de TI, bem como os projetos interdisciplinares também.
Integração entre os servidores. Estímulo à capacitação.
Arborização.
O número de atividades para a coordenação de um curso superior é gigante. Um único profissional não é suficiente.
Integração entre servidores.
Não identifiquei dificuldade no meu ambiente de trabalho.
Empatia entre os servidores. Conhecer as dificuldades e limitações do colega e buscar minimizar o impacto. Qualidade de vida no trabalho inicia primeiramente no setor em que trabalhamos.
Integração entre os servidores.
Momentos de mais integração entre os servidores.

Sobre as sugestões para solucionar as dificuldades encontradas no ambiente de trabalho, os servidores responderam:

Adequar, talvez um arquiteto daria a solução, já que eles têm a propriedade de criar espaço onde não existe.
Aquisição de cadeiras mais confortáveis, considerando servidores com sobrepeso!
Fazer uma recepção que pudesse transferir as chaves e terminal de ponto para esse local
Sala maior para estudos e planejamento.
Espaços individuais de trabalho. Não temos nenhum ambiente de trabalho mais reservado.
Realização de ginástica laboral durante o expediente.
Atualizar o cardápio da cantina
Palestras sobre novas tecnologias (Agro-TI), tratando das interdisciplinaridades, seus benefícios e suas vantagens.
Incentivo a momentos de integração dentro e fora do ambiente de trabalho. Cursos de curta duração ofertados no próprio campus.
Desenvolver um projeto de arborização, promovendo mais conforto térmico, bem-estar e qualidade no trabalho.
Um vice coordenador e uma impressora na coordenação da licenciatura.
Manutenção e ampliação de atividades como aniversariante do mês
Como não foi identificada dificuldade, não tenho sugestões.
Servidores de Apodi tivessem mais empatia com os de Mossoró, tendo em vista a dificuldade geográfica e de horário existente para transporte.
Participação dos servidores no "eventos" promovidos no IFRN.
Mais momentos como o Aniversariantes do mês.



## 4. OBJETIVO GERAL

Desenvolver atividades de incentivo à promoção de saúde, bem-estar, qualidade de vida no trabalho e integração dos servidores do IFRN/Apodi.

## 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desenvolver ações que estimulem um hábito de vida mais saudável pelos servidores, por meio de práticas esportivas, atenção com alimentação e cuidados com a saúde.

Proporcionar melhoria no desenvolvimento das tarefas do dia a dia dos servidores na instituição, como também suas condições de trabalho, propondo soluções que os diversos setores possam aplicar com suas equipes.

Realizar outras atividades que proporcionem maior integração entre os servidores, seja dentro ou fora do Campus, fisicamente ou por meios digitais.

## 6. METAS E INDICADORES

METAS	INDICADORES	DESCRIÇÃO	FÓRMULA (%)	PERIODICIDADE
Levantar a necessidade ergonômica dos setores do campus.	Percentual de setores avaliados.	Quantificar a porcentagem de setores do campus onde foi realizada a análise ergonômica	$(\text{N}^\circ \text{ de setores analisados} / \text{N}^\circ \text{ de setores do Campus}) \times 100$	ANUAL
Elaborar Manual contendo as rotinas administrativas mais comuns no IFRN/AP.	Percentual de etapas concluídas, descritas na metodologia.	Acompanhar a execução das etapas, descritas na metodologia, para criação do material.	$(\text{N}^\circ \text{ de etapas executadas} / \text{N}^\circ \text{ de etapas planejadas}) \times 100$	MENSAL
Realizar ação em Saúde vocal (Fale Bem), com participação de 20% dos servidores.	Percentual de participação dos servidores na ação.	Quantificar a participação na ação.	$(\text{N}^\circ \text{ de presentes na palestra} / \text{N}^\circ \text{ total de servidores}) \times 100$	ANUAL
Realizar Oficina de automaquiagem, ofertando 20 vagas.	Percentual de participação das servidoras na ação.	Quantificar a participação dos servidores.	$(\text{N}^\circ \text{ de participantes} / \text{N}^\circ \text{ total de vagas ofertadas}) \times 100$	ANUAL
Realizar Plano de ação do recesso, com participação de 30% dos servidores.	Percentual de participação dos servidores na ação.	Quantificar, dentre os servidores que não estiverem de recesso, o número de participantes das ações	$(\text{N}^\circ \text{ de participantes} / \text{N}^\circ \text{ total de servidores}) \times 100$	ANUAL
Realizar III Corrida pela Vida, com participação de 10% dos servidores.	Percentual de participação dos servidores na ação.	Quantificar a participação dos servidores III Corrida pela Vida	$(\text{N}^\circ \text{ de participantes na corrida} / \text{N}^\circ \text{ total de servidores}) \times 100$	ANUAL
Realizar programa "Entre na medida" de acompanhamento dos servidores, com 20 vagas.	Percentual de participantes que concluíram a ação.	Acompanhar a participação do público na ação, permitindo intervenção para motivar os servidores.	$[\text{n}^\circ \text{ de participantes que concluíram} / \text{n}^\circ \text{ total de participantes da ação}] \times 100$	MENSAL

Promover estímulo às práticas esportivas e de atividade física (Servidor em Ação), com meta de atingir 30% dos servidores.	Percentual de participação dos servidores na ação.	Acompanhar a participação do público nas ações, possibilitando adequações e/ou campanhas de incentivo à participação.	$[\text{n}^\circ \text{ de participantes} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores}] \times 100$	TRIMESTRAL
Realizar eventos que proporcionem a integração entre os servidores (Servidor IntegrAÇÃO), com meta de atingir 50% do público alvo.	Percentual de participação dos servidores na ação.	Quantificar participantes em cada ação realizada.	$(\text{N}^\circ \text{ de participantes} / \text{N}^\circ \text{ total de servidores}) \times 100$	ÚNICA
Realizar duas capacitações (Servidor QualificAÇÃO)	Percentual de capacitações realizadas.	Quantificar capacitações realizadas.	$(\text{N}^\circ \text{ de capacitações feitas} / \text{N}^\circ \text{ de capacitações previstas}) \times 100$	ÚNICA
Realizar 2 serviços de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos da academia.	Percentual de serviços realizados.	Acompanhar a execução dos serviços previstos para manutenção dos equipamentos da academia.	$(\text{N}^\circ \text{ de serviços executados} / \text{N}^\circ \text{ de serviços previstos}) \times 100$	ÚNICA
Realizar Prestação de assistência odontológica para 10% dos servidores.	Percentual de servidores atendidos.	Quantificar participantes na ação.	$(\text{N}^\circ \text{ de participantes} / \text{N}^\circ \text{ total de servidores}) \times 100$	ÚNICA
Realizar Feira Agroecológica no IFRN/AP, no mínimo, um evento a cada 15 dias.	Percentual de eventos mensais.	Verificar a continuidade da feira ao longo do ano.	$(\text{N}^\circ \text{ de feiras realizadas} / \text{N}^\circ \text{ de feiras previstas}) \times 100$	ANUAL

## 7. PÚBLICO ALVO

As ações do projeto abrangerão os servidores, terceirizados e estagiários do IFRN/Apodi.

GÊNERO	QUANTIDADE
M	74 (62,18%)
F	45 (37,81%)
IDADE	QUANTIDADE
20 a 24	4 (3,36%)
25 a 29	23 (19,33%)
30 a 34	46 (38,66%)
35 a 39	27 (22,69%)
40 a 44	10 (8,40%)
45 a 49	7 (5,88%)
50 ou mais	2 (1,68%)
ESCOLARIDADE	QUANTIDADE
Ensino médio	8
Superior incompleto	5
Ensino superior	80
Mestrado	17
Doutorado	8
JORNADA SEMANAL	QUANTIDADE
30h	4
40h	58
Dedicação exclusiva	57
CATEGORIA	QUANTIDADE
Docente	65
TAE	50
Estagiário	4
Terceirizado	33

Fonte: SUAP fev. /2019.

## 8. METODOLOGIA

O projeto terá uma abordagem envolvendo os três eixos da política de PSQVT do IFRN: Política Organizacional, Estilo de Vida e Saúde Integral.

### ➤ **EIXO POLÍTICA ORGANIZACIONAL:**

- **Levantamento de necessidades ergonômicas nos setores do campus.**

**Descrição:** A preocupação com a ergonomia no ambiente de trabalho nem sempre é presente no dia a dia dos servidores. Muitas vezes, apesar de saberem das necessidades de adequações, eles não possuem habilidades para intervir corretamente na solução desses problemas. No Campus Apodi não é diferente, de maneira que se observa diversos ambientes com barreiras ou forma de organização que não contribuem positivamente para o bom fluxo de tarefas. E por isso a Comissão local de PS&QVT irá ajudar os servidores a melhorar os seus ambientes no que diz respeito à ergonomia.

**Metodologia:** será realizada em 4 etapas, inicialmente será aplicado um formulário, a fim de obter dados do nível de urgência de cada posto. Posteriormente, nos casos que apresentarem maior relevância com relação a queixas ergonômicas, será feita uma entrevista pessoal com o colaborador. O próximo passo será reunir a Comissão juntamente com a CISSP e Brigada de Incêndio para avaliar medidas de intervenção. A última etapa é realizar levantamento de possíveis acessórios, como, por exemplo, o apoio de pés, óculos de proteção, cadeiras ajustáveis e etc, a fim de proporcionar o desenvolvimento de um ambiente saudável. Os resultados encontrados com o supracitado levantamento serão reunidos em um relatório, que será compartilhado com a direção geral e direção de administração do campus. Nele será feita sugestão para inclusão, no planejamento do campus dos anos seguintes, dos itens necessários para adequação dos ambientes e que não estão disponíveis no almoxarifado do campus.

**Acompanhamento:** Será feito relatório constando os locais analisados, como também as necessidades encontradas, para posterior intervenção. O mesmo relatório servirá de base também para solicitações de modificação dos *layouts* de ambientes caso sejam listados como inadequados. Com isso, espera-se o controle da execução dessa ação.

- **Manual de rotinas administrativas.**

**Descrição:** O campus Apodi tem uma rotatividade razoável de servidores e a cada ano recebe colaboradores novos, sejam efetivos ou substitutos. Aliado a isso, o serviço público possui rotinas administrativas que devem ser de conhecimento de todos. O Campus Apodi disponibiliza o “Manual do Servidor Público” em seu *site* na internet, constando a definição de cada rotina administrativa, sua base legal, fluxograma de requerimento e documentos necessários para abertura de processo. Mas por ser um documento com um grande número de informações e não muito divulgado entre os servidores, pretende-se organizar essas informações de forma mais didática, com os procedimentos mais frequentes no cotidiano do IFRN/AP.

**Metodologia:** Serão criados diagramas ilustrando as rotinas administrativas mais corriqueiras no IFRN/AP, que serão reunidos em um novo Manual de Rotinas Administrativas do Servidor. O conteúdo deve ser expresso de maneira didática e intuitiva, facilitando a compreensão. A criação será por etapas: 1- Levantamento das informações a serem abordadas; 2- Criação gráfica do conteúdo; 3- Revisão do material; 4- Publicação.

**Acompanhamento:** Nas reuniões mensais da comissão, serão observados os incrementos feitos para análise e discussão. O novo Manual, quando pronto, será

divulgado nos meios de mídia institucionais, como e-mail institucional, site do IFRN/AP, e nos meios informais, como as redes sociais relacionadas aos servidores.

- **Fale Bem (saúde vocal).**

**Descrição:** Como grande parte do fazer do IFRN acontece através do uso da voz, identificamos a necessidade de orientação em saúde vocal por um profissional habilitado na área, a fim de provocar uma sensibilização sobre a importância de cuidar da voz e detecção de alterações precoces, estimulando o autocuidado dos servidores e promovendo a preservação desse importante meio de comunicação para todos.

**Metodologia:** Será feito um encontro com profissional da área, convidada para ministrar palestra durante reunião pedagógica. Data a combinar com a equipe pedagógica (ETEP).

**Acompanhamento:** Será feito acompanhamento por meio de lista de frequência dos servidores durante a atividade proposta.

- **Servidor Qualificação.**

**Descrição:** Realização de capacitações. O constante aprendizado é um incentivo à manutenção da saúde, gerando qualidade de vida aos nossos servidores.

**Metodologia:** Serão firmadas parcerias com servidores do próprio IFRN ou colaboradores externos para a realização de duas capacitações. Os temas sugeridos são inteligência financeira/investimentos e fotografia. Mas não há impedimento de que outra temática seja abordada, de acordo com o interesse dos servidores. Será ofertada uma turma para cada tema escolhido, com duração e carga horária a definir.

**Acompanhamento:** Registros através de imagens e lista de frequência entre os participantes.

➤ **EIXO ESTILO DE VIDA:**

- **Oficina de automaquiagem.**

**Descrição:** A autoestima positiva melhora a confiança dos indivíduos em si mesmo, favorecendo a manutenção da saúde mental. A automaquiagem tem um papel importante na melhoria da autoimagem da mulher, contribuindo para uma autoestima confiante e saudável. Apesar de ocorrer antes do início da vigência do projeto, essa atividade foi incluída devido a sua importância na qualidade de vida da mulher.

**Metodologia:** O curso ocorrerá no mês de março, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher. Terá como público-alvo as servidoras do campus, e serão disponibilizadas 20 vagas. Vai ser oferecido por uma profissional da área de maquiagem, e terá duração média de uma hora e trinta minutos.

**Acompanhamento:** Será feito acompanhamento por meio de lista de frequência dos servidores durante a atividade proposta.

- **Plano de ação do recesso.**

**Descrição:** Durante recesso/férias escolares, as demandas de trabalho tornam-se mais reduzidas no campus. Por isso, aproveitaremos esse momento para realização de atividades voltadas para o estímulo do lazer e integração dos servidores.

**Metodologia:** O plano de ação do recesso acontecerá através da realização de diversas atividades recreativas, como jogos de algumas modalidades esportivas, torneio de jogos eletrônicos e café da manhã coletivo, em que os servidores compartilham os alimentos

a serem consumidos durante esse momento. O cronograma de atividades será previamente organizado e divulgado pelos meios de comunicação formais e informais.

**Acompanhamento:** Será feito acompanhamento por meio de registros de imagens e listas de frequências durante as atividades.

- **Ações de voluntariado.**

**Descrição:** Além de ser uma forma de a instituição se envolver positivamente com a sociedade em geral, a prática da solidariedade contribui para melhorar a consciência social, fortalecendo laços sociais e influenciando de forma benéfica na qualidade de vida das pessoas.

**Metodologia:** Realização da III Corrida pela Vida, uma corrida rústica que acontece no campus envolvendo toda a comunidade acadêmica, cuja inscrição é feita através da doação de um quilo de alimento não perecível. Os alimentos arrecadados com as inscrições são doados à Associação de Apoio aos Portadores de Câncer de Mossoró e Região (AAPCMR). Uma outra ação de voluntariado é o Natal Solidário, fazendo parte das comemorações de fim de ano, em que os servidores fazem doações de brinquedos a serem entregues em um momento festivo para crianças das comunidades do entorno do campus.

**Acompanhamento:** Imagens de registro das atividades e dos momentos de entrega dos itens arrecadados; lista de inscritos na III Corrida pela Vida.

- **Entre na medida.**

**Descrição:** Programa de acompanhamento de um grupo de servidores com o objetivo de incentivar a mudança dos hábitos alimentares e do estilo de vida em geral.

**Metodologia:** Serão abertas 20 vagas para participação de servidores no programa, que terá duração de três meses, com encontros quinzenais para orientações de alimentação saudável, reeducação alimentar e estímulo a uma vida ativa. Haverá duas avaliações físicas, uma no início e outra no final, para comparação de resultados e metas estabelecidas. Os participantes também serão estimulados à prática esportiva para alcançar as mudanças esperadas.

**Acompanhamento:** Frequência quinzenal dos inscritos no programa. Relatório final com resultados alcançados.

- **Servidor em AÇÃO.**

**Descrição:** Incentivo às práticas esportivas e de atividade física, prevenindo o sedentarismo e estimulando os servidores a terem uma vida mais ativa e produtiva, como também servir de momento de treino para as equipes que participarão dos jogos institucionais dos servidores-JICS.

**Metodologia:** Será criado um calendário de treinos em algumas modalidades esportivas, como futsal, vôlei, natação, treino funcional e musculação, adaptado à disponibilidade de uso do ginásio e da piscina. Divulgação desse calendário através de e-mail institucional, redes sociais de servidores e nos eventos da QVT.

**Acompanhamento:** Participação registrada em imagens e através de listas de frequências nas atividades e uso da academia institucional.

- **Servidor IntegrAÇÃO.**

**Descrição:** Realização de eventos que proporcionem a integração entre os servidores, como comemorações em datas específicas (dia internacional da mulher, São João, dia

internacional do homem, dia do servidor público, Natal, aniversariantes do mês e aniversário do campus), além de passeio por pontos turísticos da região (a definir), proporcionando um contato mais próximo com a natureza, trazendo bem-estar e estreitando laços entre os participantes da atividade.

**Metodologia:** Organizar lanches integrativos, estimulando a participação de todos através do e-mail institucional e redes sociais, para comemoração do dia internacional da mulher, São João, dia internacional do homem, dia do servidor público, Natal, aniversariantes do mês (a cada dois meses) e aniversário do campus. Organizar um passeio por adesão dos interessados, de preferência, em regiões próximas ao campus, em data e local a definir.

**Acompanhamento:** Registros através de imagens e lista de frequência entre os participantes.

- **Serviços de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos da academia.**

**Descrição:** Contratação de empresa para manutenção dos equipamentos da academia institucional.

**Metodologia:** Participação em pregão realizado pela Reitoria para contratação de empresa para manutenção da academia. Agendamento de duas visitas ao ano.

**Acompanhamento:** Emissão das notas de empenho e notas fiscais, além da medição do contrato.

➤ **EIXO SAÚDE INTEGRAL:**

- **Assistência odontológica.**

**Descrição:** Atendimento odontológico para promoção de saúde e prevenção de doenças.

**Metodologia:** Disponibilização de atendimento odontológico focando a promoção de saúde e prevenção de doenças, priorizando o agendamento em períodos de recesso/férias escolares. Podem ser acolhidos também servidores em urgências odontológicas. Com a intenção de atender 10% do público alvo.

**Acompanhamento:** Registros de imagens, listas de frequências dos participantes.

- **Feira Agroecológica do IFRN/AP.**

**Descrição:** Em 2018, foi iniciada a Feira Agroecológica do IFRN/AP. Foi planejada em parceria com produtores da região de Apodi, junto à Rede Xique Xique. A intenção é, além de contribuir com a economia solidária, estimular o consumo de alimentos saudáveis em toda a comunidade acadêmica e facilitar o acesso a esse tipo de produto. É uma ação que não constava no projeto do referido ano, mas decidimos testar a sua viabilidade. E diante do interesse dos servidores, se consolidou numa ação para o ano de 2019.

**Metodologia:** Realizada às quartas-feiras, das 10h às 13h, é feita a exposição dos produtos da Feira em espaço adequado no campus, viabilizando a sua comercialização. Com a intenção de fazer, no mínimo, dois eventos ao mês.

**Acompanhamento:** Registros através de imagens da exposição e comercialização dos produtos. Além do resultado de pesquisa para verificar o nível de satisfação com a realização da feira, através de formulários, possibilitando adequações por parte dos feirantes.



## 9. EQUIPE PROFISSIONAL

A equipe de profissionais do projeto, que poderá ser alterada a qualquer momento em virtude da dinâmica institucional. Abaixo, a descrição da atividade e sua equipe responsável:

Atividade	Responsáveis
Levantamento de necessidades ergonômicas nos setores do campus.	José Eric, Edson, Rinaldo
Manual de rotinas administrativas.	José Eric, Edson, Rinaldo
Fale Bem (saúde vocal).	Larissa Medeiros, Jaylton
Servidor Qualificação.	José Eric, Larissa Medeiros
Oficina de automaquiagem.	Annapaullinna, Jaylton
Plano de ação do recesso.	Toda comissão
Ações de voluntariado.	Toda comissão
Entre na medida.	Janekeyla, Rosalva, Jadson
Servidor em AÇÃO.	Rosalva, Jadson
Servidor IntegraÇÃO.	Toda comissão
Serviços de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos da academia.	Rosalva, Jadson
Assistência odontológica.	Larissa Medeiros
Feira Agroecológica do IFRN/AP.	Renato Alencar

Serão firmadas parcerias para desenvolvimento de algumas atividades específicas:

Atividade	Profissional
Levantamento de necessidades ergonômicas nos setores do campus.	Membros da QVT, CISSP e Brigada de Incêndio do campus Apodi
Fale Bem	Kalyne Pinto (fonoaudióloga)
Oficina de automaquiagem.	Janaina Santos (maquiadora)
III Corrida pela Vida	Membros da QVT, Setor de Saúde do campus, CISSP
Estratégias Inteligentes para educação financeira (Servidor Qualificação)	Cleone Silva (diretor acadêmico do campus Apodi)
Assistência odontológica	Larissa Angélica de Medeiros Bezerra (odontóloga do campus Apodi)
Feira Agroecológica	Produtores rurais da região de Apodi.

## 10. RECURSOS

O Campus Apodi já é participante de pregão para aquisição de coffee-break PR 1/2018 (152757) que já se encontra homologado. Quanto ao serviço de manutenção da academia, o Campus também é participante, restando apenas a realização do pregão pela Reitoria conforme andamento do processo (23421.004306.2018-17). Realizar-se-á licitações para a obtenção dos demais itens. Será solicitada diária ao campus para custeio da visita da fonoaudióloga que fará palestra sobre saúde vocal.

Segue a planilha com valores previstos, conforme pesquisa de preços no Painel de Preços:

Descrição	Tipo de recurso	Quantidade	Unidade	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
Fornecimento de coffee break para eventos no campus Apodi.	Custeio	526	Unidade	11,70	6154,20
Serviço de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica	Custeio	2	Unidade	2.901,11	5.802,22
Barra guiada	Capital	1	Unidade	2.230,00	2.230,00
Locação de ônibus para passeio	Custeio	200	KM Rodado	7,54	1.508,00
Controle Xbox	Custeio	1	Unidade	300,00	300,00
				<b>TOTAL (R\$)</b>	<b>15994,42</b>

## 11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividade	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Início das atividades do projeto.		X								
Divulgação do projeto.		X								
Levantamento de necessidades ergonômicas nos setores do campus.		X	X	X						
Elaboração de Manual de rotinas administrativas.					X	X	X			
Fale Bem.		X								
Servidor Qualificação.			X			X				
Oficina de automaquiagem*.	X									
Plano de ação do recesso.					X					
Ações de voluntariado.								X		X
Entre na medida.			X	X	X	X				
Servidor em AÇÃO.		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Servidor IntegraÇÃO.		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Serviços de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos da academia.			X						X	
Assistência odontológica.					X					X
Realização de Feira Agroecológica.		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoramento e avaliação.		X	X	X	X	X	X	X	X	X

\*Em março/2019, antes do início da vigência do projeto.

Cronograma sujeito a alterações diante de alguma adaptação ao longo da execução do projeto.

## 12. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

As reuniões da comissão estão previstas para acontecer mensalmente, nas últimas quartas-feiras de cada mês. Embora essa previsão possa ser alterada diante de alguma necessidade pontual ao longo do ano.

## 13. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A Comissão de PSQVT realizará reuniões mensais para avaliar o andamento da execução das metas, discutir os entraves enfrentados para o cumprimento das atividades planejadas, com base no cálculo parcial dos indicadores descritos na tabela do item 6, e buscar soluções para maior efetividade do projeto no Campus Apodi. Essas reuniões também proporcionarão a construção dos relatórios das atividades desenvolvidas, de modo a subsidiar os relatórios, parcial e final, do projeto de PSQVT do ano de 2019.

O monitoramento do projeto acontecerá através da supervisão individual de cada meta, de acordo com a metodologia apresentada, através dos indicadores utilizados até então. Serão utilizados formulários de avaliação das ações após a sua realização, para que os interesses e grau de satisfação dos servidores sejam identificados, orientando a continuidade do projeto e as necessidades de adaptações ao longo de sua execução. Concluído o projeto, a Comissão realizará avaliação geral, a fim de verificar quais atividades tiveram maior importância ao longo do ano, e conhecer os anseios dos servidores, que inspirarão novas ideias para 2020.

## 14. IMPACTOS SOCIAIS

Espera-se que o projeto do ano de 2019 proporcione uma mudança positiva de hábitos e de estilo de vida do seu público-alvo, seja através de atividades físicas, atenção com alimentação, palestras ou ações de conscientização, promovendo bem-estar e a valorização do servidor, tendo em vista que é o principal patrimônio da instituição. Tudo isso, a fim de possibilitar a melhoria da qualidade de vida, tanto na execução das tarefas diárias dos servidores da instituição como em suas condições de trabalho.

Espera-se contribuir para uma maior integração entre os servidores, dentro ou fora do campus, presencialmente e por meios digitais, o que é de suma importância, considerando que as relações interpessoais com os colegas de trabalho interferem diretamente na qualidade de vida no trabalho. Por fim, espera-se que os servidores tenham uma vida cheia de sentido, motivados pelo trabalho.

## 15. REFERÊNCIAS

- 1) Oliveira, SG. Proteção jurídica à saúde do trabalhador. 6. ed. São Paulo: LTr; 2011.
- 2) CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE, 8, Brasília: Anais, 1986.
- 3) BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, 1988.
- 4) NATAL (RN). Resolução nº 16/2014-CONSUP, de 24 de julho de 2014. Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN. Natal, 2014.
- 5) Antunes, R. Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. 2. ed., 10. reimp. São Paulo: Boitempo; 2009.
- 6) Lima, V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

## 16. ANEXOS

# Avaliação das ações de PSQVT do Campus Apodi em 2018.

Este formulário tem a intenção de avaliar a execução do projeto de QVT no exercício de 2018 e priorizar as ações para o projeto de 2019.

1) Você participou de alguma atividade proposta pela comissão de QVT em 2018?

- Sim
- Não

2) De quais atividades você participou?

- Comemorações/confraternizações (Aniversários, Dia da Mulher, Semana do Servidor, Confraternização Natalina)
- Treino funcional
- Vôlei
- Futsal
- Academia
- JICS 2018
- Corrida
- Plano de ação do recesso (Café da manhã, jogos eletrônicos e esportivos)
- Almoço durante programação do seminário pedagógico (Restaurante Palheiros)
- Reunião com coordenadores e diretores (clima organizacional)
- Reunião interna por setor administrativo do campus (processos administrativos)
- Nenhuma

3) Caso não tenha participado de alguma das atividades mencionadas, poderia informar os principais motivos?

- Não fiquei sabendo das ações a tempo de participar.
- Não estava disponível nos horários propostos.
- Não fui liberado para participar das ações.
- A atividade proposta não foi do meu interesse.
- Não gosto de fazer outras atividades no campus além do meu trabalho.
- Outra: \_\_\_\_\_

4) Qual das ações você mais gostou ou gostaria de ter participado em 2018?

- Comemorações/confraternizações (Aniversários, Dia da Mulher, Semana do Servidor, Confraternização Natalina).
- Treino funcional
- Vôlei
- Futsal
- Academia
- JICS 2018
- Corrida
- Plano de ação do recesso (Café da manhã, jogos eletrônicos e esportivos).
- Almoço durante programação do seminário pedagógico (Restaurante Palheiros).
- Reunião com coordenadores e diretores (clima organizacional).
- Reunião interna por setor administrativo do campus (processos administrativos).

Nenhuma.

5) Sugira ações de qualidade de vida que o Campus Apodi possa desenvolver em 2019 (tipo de atividade, assunto, duração, horário etc).

A sua resposta

6) De 1 a 5, sendo 1 a pior nota e 5 a melhor, como você avalia as ações que estão sendo realizadas para a promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho dos servidores no campus Apodi?

1

2

3

4

5

7) Como você resumiria a atuação da Comissão de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do Campus Apodi no ano de 2018?

A sua resposta

---

# Um olhar sobre o ambiente de trabalho

Este formulário tem o objetivo de coletar informações sobre o ambiente de trabalho do Campus Apodi/IFRN. Gostaríamos de convidá-lo a expor sua opinião sobre algo que possa ser melhorado. Para isso, relate alguma deficiência ou dificuldade associada ao seu setor de atuação. Não há necessidade de se identificar. Ao final da coleta de dados, a Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho (PSQVT) do campus pretende desenvolver o projeto de PSQVT 2019.

\*Obrigatório

## Setor \*

Caso não queira identificar o setor, selecione a opção GERAL. Todavia, neste caso, não será possível diagnosticar onde está localizada a "dificuldade". Portanto, será mais difícil atuar numa solução conjunta.

Selecionar ▼

## O que precisa melhorar no seu ambiente de trabalho? \*

A sua resposta

---

## Quais sugestões você daria para solucionar as dificuldades encontradas no seu ambiente de trabalho? \*

A sua resposta

---