



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE  
*CAMPUS CAICÓ*

---

PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E  
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO  
DO IFRN – *CAMPUS CAICÓ*

CAICÓ/RN  
MARÇO/2017

## SUMÁRIO

1	IDENTIFICAÇÃO .....	3
2	APRESENTAÇÃO .....	4
3	JUSTIFICATIVA.....	7
4	OBJETIVOS.....	9
4.1	OBJETIVO GERAL .....	9
4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
5	METAS .....	10
6	PÚBLICO-ALVO .....	11
7	METODOLOGIA 12	
8	EQUIPE PROFISSIONAL .....	15
9	RECURSOS .....	16
10	CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO .....	17
11	MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO .....	19
12	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	20
	REFERÊNCIAS .....	21

## 1 IDENTIFICAÇÃO

**Título:** Ação e Integração

**Local:** IFRN *Campus* Caicó

**Data da elaboração:** Fevereiro e Março de 2017

**Duração do projeto e o início previsto:** Início previsto para 18 de abril de 2017, com duração de 8 meses.

**Coordenador e equipe responsável pelo projeto:**

<b>Nome</b>	<b>Cargo</b>	<b>Função/Setor</b>
Ana Paula Dantas Ferreira	Ass. em Administração	Gestão de Pessoas
Elaine Caroline de Macedo	Psicóloga	Atividades estudantis
Hudson Pablo de Oliveira Bezerra	Professor	Educação Física
Leila Karyne Torres da Costa	Ass. em Administração	Gabinete
Maria das Vitorias Dantas de Gois	Aux. em Administração	Gabinete
Maria do Socorro de Oliveira Souza	Ass. em Administração	COEX
Simone Carla Pereira da Silva (coordenadora)	Aux. em Administração	COCSEV

## 2 APRESENTAÇÃO

Na atualidade, diversas áreas da atividade humana passam por processos de mudanças cada vez mais acelerados – seja pelas inovações tecnológicas, pelo aprimoramento das políticas públicas, pela adoção de novos procedimentos administrativos ou pelo maior controle social, sendo o âmbito organizacional um dos que mais influencia a vida pessoal dos colaboradores.

Assim, o mundo do trabalho atual tem novos valores e exigências – níveis altos de desempenho, competências relativas à mobilização do trabalhador, formação contínua, etc. – o que traz situações de difícil adaptação para os profissionais (LASSANCE et al.,2007). Por conta dessa tensa e crescente transformação, o servidor é forçado a desrespeitar os seus próprios horários habituais, perdendo horas de sono, alimentando-se mal e não usufruindo de momentos de lazer. Esses fatores, aliados às exigências de concentração para as tarefas cotidianas, muitas vezes faz do trabalho uma ameaça à sua integridade física e mental (TAVARES, 2007), pois acabam por sobrecarregar o servidor, levando-o ao estresse e por vezes à exaustão.

Para lidar com estas constantes mudanças e minimizar os efeitos negativos do trabalho sobre o bem-estar dos trabalhadores, necessita-se de profissionais especializados e/ou preparados, tanto com perfil técnico, como humanizado a fim de atender as necessidades das organizações. Desta forma, a aplicação de estratégias que valorizem a qualidade de vida e bem-estar no trabalho se mostram cada vez mais essenciais para a concretização dos objetivos da organização, aliando-se o aumento da produtividade à um ambiente organizacional satisfatório.

O IFRN – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, ao longo de seus 107 anos, tem evoluído por meio de seus modelos de gestão, em especial o de Gestão de Pessoas, o qual contempla a Política de Promoção à saúde e Qualidade de Vida no IFRN, que possui, dentre suas funções primordiais, estimular o estilo de vida saudável e a qualidade de vida no trabalho e fora dele; criar ambientes de trabalho mais harmoniosos, reduzindo as desigualdades, promovendo a autonomia, valorização e participação; reduzir os índices de absenteísmo e presenteísmo; aumentar a produtividade, eficiência e segurança no ambiente de trabalho; melhorar as condições de saúde; e aumentar a satisfação, motivação e bem estar dos servidores.

Para tanto, em busca de cumprir as estratégias organizacionais de desenvolvimento humano, é necessária a construção de uma cultura baseada na humanização no trabalho, na qual é validada pelos valores, crenças, ações, atitudes, que se consolidam com o passar do tempo e incorporam-se ao dia-a-dia organizacional. Sendo assim, destaca-se a importância da valorização da conscientização dos servidores sobre a influência que este tipo de projeto tem sobre suas vidas, a fim de incorporá-lo de forma efetiva na sua execução.

A situação atual em relação à promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho dos servidores do *Campus* Caicó precisa ser melhor conhecida, pois consta-se apenas do Diagnóstico de saúde e qualidade de vida no trabalho e na pesquisa de clima organizacional, ambos realizados pela Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (COASS-DIGPE) em 2013 e 2014, respectivamente. Os dados mostravam: presença de ansiedade, estresse e sentimento de esgotamento; raras visitas ao médico; práticas de atividade física com periodicidade rara; elevado consumo de alimentos gordurosos e estado de alerta no que se refere à organização do trabalho. No entanto, devido à característica mobilidade dos servidores entre os campi do IFRN, a realidade pode não estar refletida nos dados supracitados.

Um destes dados, entretanto, foi recentemente atualizado, pois foi realizada pela Psicóloga Elaine Macedo uma breve pesquisa durante a Semana Pedagógica, em setembro de 2016, acerca da prevalência de sintomas depressivos entre os servidores. Para tanto, foi utilizado o Inventário de Depressão de Beck (BDI), que perpassa sintomas físicos e psicológicos que podem indicar um estado depressivo, sendo disponibilizado o questionário impresso para cada participante. Aceitaram participar da pesquisa, 36 servidores (universo amostral de 100), entre docentes e técnicos administrativos, dentre os quais se constatou que 21% podem ter depressão de moderada a grave – índice que é predominantemente composto por mulheres.

A motivação para tal ação se deveu à campanha do Setembro Amarelo, quando se discute a prevenção ao suicídio – tema bastante presente na região do Seridó e no nosso ambiente de trabalho, uma vez que Caicó está entre as cidades com maiores índices de suicídio do Brasil - registrando desde 2013 por volta de 9,06 óbitos a cada 100 mil pessoas, quando a média nacional é de 5,01 - e, segundo o novo relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) o Brasil é o oitavo país em número de suicídios. Isso nos faz pensar em ações de saúde e qualidade de vida que visem a desconstrução de um clima organizacional

pautado na falta de integração e que façam com que o *Campus* Caicó seja espaço de trabalho, bem estar e o acolhimento.

Além disto, é importante observar que as queixas referentes a sono, cansaço e preocupações com a saúde (principalmente doenças crônicas) se destacaram como as mais presentes mesmo em quem não alcançou escore indicativo de estado depressivo. Com isso, nota-se uma incoerência: os servidores têm queixas físicas, mas as instalações do *Campus* destinadas a práticas saudáveis (academia, sala de descanso e espaço de convivência) são pouco aproveitadas. Portanto, vemos a necessidade de valorizar tais espaços, através da promoção de atividades que aumentem o número de adeptos.

Dessa forma, percebe-se a necessidade de fortalecer a execução do Programa de Promoção a Saúde e Qualidade de Vida no *Campus* Caicó do IFRN, bem como a atualizar o mapeamento do perfil profissional e de saúde dos servidores, proporcionando um melhor ambiente de trabalho, convivência e satisfação.

Assim, considerando significativa a implementação de políticas e programas que possam favorecer à promoção de saúde e qualidade de vida dos servidores, o presente projeto atuará no possível aumento da adesão às ações propostas no *campus*, utilizando estratégias para a reflexão e vivência de práticas saudáveis.

### 3 JUSTIFICATIVA

As condições de trabalho e o clima organizacional com aspectos negativos, a insatisfação por trabalhar distante da família, o desconhecimento das possibilidades de atividade física, o desânimo em buscar cuidados com a saúde e interações sociais benéficas são alguns dos pontos perceptíveis sobre a situação dos servidores do IFRN - *Campus* Caicó de acordo com o relatório de resultados obtidos através do diagnóstico de saúde e qualidade de vida no trabalho (2013) e na pesquisa de clima organizacional (2014), ambos realizados pela Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (COASS-DIGPE) – o que acaba por sobrecarregar negativamente o servidor, refletindo em sua vida pessoal e profissional. Ademais, em 2015, uma das ações do Projeto Qualidade de Vida realizadas no IFRN *Campus* Caicó, denominada “O Peso da Saúde”, diagnosticou muitos servidores acima do peso em virtude do sedentarismo e da má alimentação, corroborando ainda mais para a escolha das ações do presente projeto, a ser desenvolvido em 2017. Salientamos que usamos os dados acima referidos, embora sejam antigos, pois ainda não houve uma nova pesquisa no campus. Por fim, sabe-se que os processos de remanejamento e redistribuição trazem muitos benefícios aos servidores, pois estes têm a oportunidade de trabalhar junto à família, mas por outro lado, a constante troca de servidores traz prejuízos ao *Campus* quanto à descontinuidade dos trabalhos desenvolvidos e à integração entre as pessoas. Assim, uma das ações primordiais do projeto este ano é a integração entre os servidores, contribuindo para a manutenção do bom clima organizacional.

Projetos anteriores desenvolvidos no campus priorizaram a criação de espaços de convivência para os servidores, visando oferecer um local para refeições, descanso, sala de estudo e recreação, contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida no trabalho no *campus* Caicó. Não foi possível, até então, a criação de um espaço único, mas sim a soma de espaços com estas finalidades, trazendo uma melhoria da qualidade de vida no trabalho. Em 2016, um dos espaços que mais influenciou na qualidade de vida dos servidores foi a academia, mesmo a equipe acreditando que este ambiente pode ainda ser mais utilizado, onde nota-se o seu uso por grande parte da equipe.

Desta forma, o projeto de 2017 se sustenta na utilização cada vez mais frequente dos espaços que já existem no campus, a fim de fortalecer a identidade do campus diante dos

servidores. Neste sentido, o projeto de PS e QVT do IFRN, motivamos pela COASS, se faz importante na perspectiva da busca por uma melhor qualidade de vida dos servidores não apenas na atividade laboral, mas no incentivo ao fortalecimento das relações do indivíduo com o mundo em todas as suas possibilidades. Em reunião pedagógica, foi apresentado o esboço do projeto e solicitado sugestões de ações dentre as competências do Projeto

A adesão às ações aqui propostas objetiva alavancar nos servidores lotados no IFRN *Campus* Caicó a reflexão e vivência de práticas norteadas pelos eixos da Política da Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) que são: Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional, tendo como prioridade a operacionalização destas de forma lúdica e saudável para assim contribuir e resultar na melhoria dos serviços prestados pelo *campus*, agregando sensibilidade e humanização no trato com o público e colegas de trabalho.



## **4 OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GERAL**

Promover a construção de um melhor clima organizacional, por meio de um conjunto de ações que priorizem a integração e o bem-estar no trabalho entre os servidores e colaboradores do IFRN *Campus* Caicó, bem como o incentivo aos hábitos saudáveis de vida.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Atualizar o perfil de saúde e bem-estar dos servidores do campus, a fim de direcionar o desenvolvimento de atividades, com momento de discussão e devolução deste perfil junto com os servidores;
- Promover a integração entre docentes, técnicos, terceirizados e alunos, por meio das ações propostas, contribuindo para a construção de um clima organizacional saudável;
- Promover a conscientização do cuidado com a saúde;
- Otimizar a utilização dos ambientes de integração, prática esportiva e descanso do campus;
- Acompanhar o cronograma das campanhas nacionais voltadas para a prevenção de doenças, de promoção, proteção, recuperação da saúde dos servidores;
- Implementar o Regimento Interno da Comissão do Projeto de PS e QVT do campus Caicó.

## 5 METAS

- Aplicar um questionário de atualização do perfil dos servidores com 80% do público alvo;
- Conseguir a adesão de pelo menos 80% dos servidores nas diversas ações do projeto, considerando as suas especificidades;
- Promover a redução da ansiedade, do estresse e do esgotamento dos servidores;
- Incentivar a prática de exercícios físicos por parte dos participantes do projeto;
- Realizar palestras, oficinas e cursos de capacitação nas áreas de: atendimento ao público, relações interpessoais, alimentação saudável, finanças pessoais, gerenciamento do tempo, prevenção de doenças, cuidados com a voz, imagem pessoal, dentre outras temáticas.
- Estimular a socialização entre os servidores através de momentos de lazer que explorem o vínculo entre o *campus* e a região que está inserido;
- Incentivar a participação em atividades artísticas e culturais no intuito de promover a autoconfiança, sensibilidade e respeito ao próximo.

## **6 PÚBLICO-ALVO**

O público-alvo deste projeto são os servidores (incluindo professores substitutos, terceirizados e estagiários) do IFRN lotados no Campus Caicó. Conforme o diagnóstico de saúde e qualidade de vida no trabalho do Campus Caicó, este público é considerado relativamente jovem (idade entre 26 a 35 anos), estado civil casado / união estável, com qualificação profissional caracterizada pelo ensino superior e início recente de experiência profissional no serviço público.

## 7 METODOLOGIA

No decorrer do projeto do campus Caicó serão desenvolvidas as seguintes ações, conforme os eixos:

<b>Eixo: Saúde Integral</b>			
<b>Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Mapeamento das condições de saúde dos servidores do Campus	Elaboração e aplicação via google docs de questionário amplo com questões que contemplem todos os eixos do Projeto a fim de direcionar melhor as atividades propostas.	Comissão PS e QVT	Março e Abril
Divulgação do Projeto Sistemico de Saúde VOCAL	Divulgar a importância da saúde vocal nas reuniões pedagógicas e nos setores, por meio também da exposição de material enviado pela COASS.	Comissão PS e QVT e COASS	19 de Abril
Divulgação do Projeto Sistemico de Saúde BUCAL	Palestras para prevenção e identificação de casos específicos	Comissão PS e QVT e COASS	Maio
Sensibilização em dias estratégicos: Dia Mundial de Combate a Hipertensão/ Colesterol e Diabetes.	Mostrar resultados de consumo de sal, gordura e açúcar conforme o que é visualizado na geladeira do campus, e pesagem antes e depois dos alimentos. Promover eventos com equipe multiprofissional.	Simone	Abril/ Agosto/ Novembro
Sensibilização sobre a prevenção de doenças nos meses “coloridos” (setembro amarelo, outubro rosa, novembro azul, dezembro vermelho e janeiro branco)	Campanha com gravação de vídeos incluindo os servidores e divulgações sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce	Elaine e Simone	Setembro a Dezembro
Orientações sobre alimentação saudável	Aplicar a Portaria 07/2016 através de divulgação e orientação de materiais impressos nos locais estratégicos.	Simone	Durante toda a vigência do projeto
Atendimentos psicológicos	Sessões de acompanhamento psicológicos até 4 sessões por servidor.	Elaine	Durante toda a vigência do projeto

<b>Eixo: Estilo de Vida</b>			
<b>Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Trilha Ecológica com Concurso de Fotografia	Realização de trilha ecológica em local a definir	Maria das Vitórias	Agosto

Ginástica Laboral	Práticas regulares (diárias) com sessões de curta duração (15 minutos) no hall de entrada do <i>Campus</i> .	Estagiário Hudson - Docente	Durante toda a vigência do projeto
Musculação	Acompanhamento regular da prática de musculação com monitoria do professor de Educação Física, com o auxílio do estagiário.	Estagiário	Durante toda a vigência do projeto
Atividades Físicas diversas	Operacionalização de turmas para a prática de atividades físicas regulares indicadas pelos servidores. Algumas ações previstas são: Futsal, Natação, Vôlei, Atletismo e Dança. As ações culminam na realização de torneio preparativo para os jogos dos servidores.	Futsal: Romerito Natação: Matheus Vôlei: Hudson Atletismo: Romerito Dança: Hudson *: Estagiário *: Prof Temp	Durante toda a vigência do projeto

\*O professor temporário, assim como o estagiário estão em processo de seleção

<b>Eixo: Política Organizacional</b>			
<b>Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Entregar Relatório de Diagnóstico e Melhorias no ambiente de Trabalho	Elaborar um relatório baseado na observação e vivência dos membros da Comissão de PS e QVT, apontando as principais deficiências do campus, por setor.	Comissão PS e QVT e Psicólogo organizacional a ser contratado	Abril, Maio e Junho
Oficina sobre Identificação de Estilo Pessoal	Oficina voltada para a boa apresentação pessoal no ambiente de trabalho, com ênfase no vestuário e na maquiagem adequados	Layla Mendes - docente	Setembro
Palestra/Oficina – Psicóloga Organizacional	Trabalhar o tema da Comunicação no ambiente de trabalho	Psicóloga Organizacional – a contratar	Outubro
Redimensionar os espaços da academia e da sala de descanso	Organizar os móveis e equipamentos de forma a facilitar os espaços de fluxo dos ambientes	Comissão QVT e Comissão de Espaços	Abril e Maio
<b>AÇÕES INTEGRATIVAS</b>			
Aniversários Mensais dos Servidores	Realização de momento festivo para comemoração dos aniversariantes do mês.	Comissão PS e QVT	Durante toda a vigência do projeto
Programação especial de Recesso	Realizar uma programação em que os servidores possam desfrutar da Resolução 16/2014 juntos	Comissão PS e QVT	Março
Confraternização de Abertura do ano Letivo	Realização de momento festivo integrador, externo a instituição.	Comissão PS e QVT e Mirelly Meireles (Docente)	Março
Torneio de Futsal	Torneio de futsal envolvendo servidores, terceirizados e alunos a fim de incentivar o esporte na instituição e integração da equipe	Comissão PS e QVT Romerito e Joseclébio (Docentes)	Abril/Maio
Confraternização Junina	Realização do “Arriá do Seu IF” com a realização de festa junina e quadrilha matuta	Equipe responsável pelo projeto e colaboradores,	Junho

		com apoio da Comunicação Social do <i>Campus</i>	
Confraternização de Aniversário do Campus	Realização de momento cultural de acolhimento no início dos turnos, culminando celebração no ambiente de convivência. Utilização de serviço de cooffe break.	QVT	Setembro
Dia do Servidor	Evento que tem o intuito de promover ações envolvendo servidores e familiares. Uma das ações previstas é a entrega do “Oscar do IFRN <i>Campus</i> Caicó”, premiando os mais votados nas categorias propostas pelos servidores. Utilização de serviço de cooffe break e sessões de massoterapia.	Equipe responsável pelo projeto e colaboradores	26 de Outubro
Bazar da troca dos Servidores	Organizar um ambiente agradável, em que o servidor possa deixar peças em bom estado de conservação, mas que não queira mais e o mesmo possa levar algo de que se agradou.	Layla Mendes	Novembro
Dança dos Servidores	Apresentação dos Servidores na Abertura do IV Festival de Ginastica e Dança do Campus Caicó	Hudson e Simone	Dezembro
Confraternização Natalina	Realização do “Natal dos Servidores” com a realização de um almoço/jantar e distribuição de brindes (bingo)	Equipe responsável pelo projeto e colaboradores, com apoio da Comunicação Social do <i>Campus</i>	Dezembro

## 8 EQUIPE PROFISSIONAL

Tendo em vista que as atividades a serem desenvolvidas neste projeto englobam várias áreas de atuação, será necessária a participação de diversos profissionais, como educadores físicos, nutricionistas, fonoaudiólogos, médicos, odontólogos, entre outros para participar dos eventos em dias estratégicos. Para solucionar estas demandas, buscaremos firmar convênios e parcerias com instituições como a Polícia Ambiental, Polícia Federal, Corpo de Bombeiros, UFRN, UERN, Sistema S, a fim de suprir as necessidades de profissionais não disponíveis no campus. Também será feita a contratação de estagiários na área de educação física e profissionais para dar suportes às ações a serem desenvolvidas, garantindo assim o fluxo contínuo de todas as atividades.

<b>Nome</b>	<b>Cargo</b>
<i>A definir</i>	Psicólogo Organizacional
<i>A definir</i>	Massoterapeuta
Ana Paula Dantas Ferreira	Técnica-Administrativa
Elaine Caroline de Macedo	Psicóloga
Hudson Pablo de Oliveira Bezerra	Professor
Layla de Brito Mendes	Professora
Leila Karyne Torres da Costa	Técnica-Administrativa
Maria das Vitórias Dantas de Góis	Técnica-Administrativa
Maria do Socorro de Oliveira Souza	Técnica-Administrativa
Matheus Mazukyewsky Oliveira de Medeiros	Técnico-Administrativa
Romerito Campos de Andrade	Professor
Sandra Régia Ferreira	Técnica em Enfermagem
Simone Carla Pereira da Silva	Técnica-Administrativa

Talyana Gentil Dias	Técnica-Administrativa
Mirelly Karolinny de Melo Meireles	Professora
Josecelebio da Fonseca Lucena	Professor
*de Instituições parceiras	Estudantes de fisioterapia, enfermagem, nutrição e educação física

## 9 RECURSOS

O projeto em questão não tem interesse em participar do pregão coletivo proposto em edital. Sendo assim, os materiais descritos serão adquiridos em processos realizados pelo próprio campus. O gêneros alimentícios adquiridos serão provenientes da agricultura familiar da região, a fim de colaborar com a economia local.

Justifica-se o alto percentual (24%) dos recursos do Projeto pelo fato de as ações corriqueiras, como aniversariantes do mês e lanches saudáveis serem feitos em apenas um turno, o que faz com que nem todos os participantes do projeto se integrem neste tipo de atividade. Para proporcionar uma ação que ocorra nos três turnos de funcionamento do campus, faz-se necessário a contratação de coofee break que fique em uma sala que todos os funcionários possam participar, independente do turno que trabalhe. Foram escolhidas duas datas específicas para proporcionar este tipo de gasto: um no aniversário do campus e outra no Dia do Servidor Público.

Natureza	Descrição	Quantidade	Valor
PERMANENTE	<b>MAQUINA DE DESENVOLVIMENTO DE OMBROS</b> Equipamento profissional de musculação. Material Chapa de 2 a 4 mm tubular 2,5', solda MIG industrial, pintura eletrostática a pó, roldanas com rolamento super-resistente, estofamento de espuma automotiva de alta densidade em Corvin marítimo), dimensões: 200 A X 100 L X 60 P (medidas aproximadas), com regulagens de altura do banco e suporte para descanso de carga. Marcas de referência: Flex e Physicus.	1	R\$ 1.900,00
	<b>ESPELHOS</b> Placa de espelho nas medidas 1,50m alt X 1,50m larg. 4mm cada uma. 6 placas.	6	R\$ 1100
	Relógio digital com segundos de parede	2	R\$ 400



	Chromecast	1	300,00
	2 controles remotos para o XBox	2	R\$ 200
CONSUMO	Aquisição de material para a realização das atividades do projeto (material de expediente e aquisição de gêneros alimentícios para atividades)		R\$ 2000,00
SERVIÇOS	Sessões de massoterapia	200	400,00
	Psicóloga organizacional - Palestra		R\$ 600,00
	Serviço de cooffe break	200	R\$ 2.400,00
	Serviços de arbitragem	1	R\$ 700,00
<b>Total</b>			R\$ 10.000,00

## 10 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

<b>Eixo: Saúde Integral</b>			
<b>Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Mapeamento das condições de saúde dos servidores do Campus	Elaboração de questionário amplo com questões que contemplem todos os eixos do Projeto a fim de direcionar melhor as atividades propostas	Comissão PS e QVT – em andamento	Março e Abril
Divulgação do Projeto Sistêmico de Saúde VOCAL	Palestras para prevenção e identificação de casos específicos	Comissão PS e QVT e COASS	19 de Abril
Divulgação do Projeto Sistêmico de Saúde BUCAL	Palestras para prevenção e identificação de casos específicos	Comissão PS e QVT e COASS	Maio
Sensibilização em dias estratégicos: Dia Mundial de Combate a Hipertensão/ Colesterol e Diabetes.	Mostrar resultados de consumo de sal, gordura e açúcar conforme o que é visualizado na geladeira do campus, e pesagem antes e depois dos alimentos. Promover eventos com equipe multiprofissional.	Simone	26 de Abril (Hipertensão) 8 de Agosto (Colesterol) 14 de Novembro (Diabetes)
Sensibilização sobre a prevenção de doenças nos meses “coloridos”	Campanha com gravação de vídeos incluindo os servidores e divulgações sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce	Elaine e Simone	Setembro (amarelo –Suicídio), Outubro (Rosa – Câncer de mama),

(setembro amarelo, outubro rosa, novembro azul, dezembro vermelho e janeiro branco)			Novembro (Azul – Câncer de Próstata), Dezembro (Vermelho – AIDS), Janeiro (Branco- Saúde mental)
Orientações sobre alimentação saudável	Aplicar a Portaria 07/2016 através de divulgação e orientação de materiais impressos nos locais estratégicos e degustação de preparações saudáveis.	Simone	Durante toda a vigência do projeto
Atendimentos psicológicos	Sessões de acompanhamento psicológicos até 4 sessões por servidor.	Elaine	Durante toda a vigência do projeto

<b>Eixo: Estilo de Vida</b>			
<b>Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Trilha Ecológica com Concurso de Fotografia	Realização de trilha ecológica em local a definir	Maria das Vitórias	Agosto
Ginástica Laboral	Práticas regulares (diárias) com sessões de curta duração (15 minutos) no hall de entrada do <i>Campus</i> .	Estagiário Hudson - Docente	Durante toda a vigência do projeto
Musculação	Acompanhamento regular da prática de musculação com monitoria do professor de Educação Física, com o auxílio do estagiário.	Estagiário	Durante toda a vigência do projeto
Atividades Físicas diversas	Operacionalização de turmas para a prática de atividades físicas regulares indicadas pelos servidores. Algumas ações previstas são: Futsal, Natação, Vôlei, Atletismo e Dança. As ações culminam na realização de torneio preparativo para os jogos dos servidores.	Futsal: Romerito Natação: Matheus Vôlei: Hudson Atletismo: Romerito Dança: Hudson ?: Estagiário ?: Prof Temp	Durante toda a vigência do projeto

<b>Eixo: Política Organizacional</b>			
<b>Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Entregar Relatório de Deficiências a Gestão	Elaborar um relatório baseado na observação e vivência dos membros da Comissão de PS e QVT, apontando as principais deficiências do campus, por setor.	Comissão PS e QVT e Psicólogo organizacional a ser contratado	Abril e Maio: Elaboração do Relatório Junho: Entregar relatório
Oficina sobre Identificação de Estilo Pessoal	Oficina voltada para a boa apresentação pessoal no ambiente de trabalho, com ênfase no vestuário	Layla Mendes - docente	Setembro
Palestra/Oficina	Trabalhar o tema de comunicação no ambiente de trabalho		

AÇÕES INTEGRATIVAS			
Aniversários Mensais dos Servidores	Realização de momento festivo para comemoração dos aniversariantes do mês.	Comissão PS e QVT	Durante toda a vigência do projeto
Confraternização de Abertura do ano Letivo	Realização de momento festivo integrador, externo a instituição.	Comissão PS e QVT e Mirelly Meireles (Docente) em andamento	28 de Março
Torneio de Futsal	Realização de torneio de futsal com premiação	Romerito e Joseclebio	Abril/Maio
Confraternização Junina	Realização do “Arriá do Seu IF” com a realização de festa junina e quadrilha matuta	Equipe responsável pelo projeto e colaboradores, com apoio da Comunicação Social do <i>Campus</i>	Junho
Confraternização de Aniversário do Campus	Realização de momento cultural de acolhimento no início dos turnos, culminando celebração no ambiente de convivência.	QVT	22 de Setembro
Dia do Servidor	Evento que tem o intuito de promover ações envolvendo servidores e familiares. Uma das ações previstas é a entrega do “Oscar do IFRN <i>Campus</i> Caicó”, premiando os mais votados nas categorias propostas pelos servidores.	Equipe responsável pelo projeto e colaboradores	26 de Outubro de 2017.
Bazar da troca dos Servidores	Organizar um ambiente agradável, em que o servidor possa deixar peças em bom estado de conservação, mas que não queira mais e o mesmo possa levar algo de que se agradou.	Layla Mendes	Novembro
Dança dos Servidores	Apresentação dos Servidores na Abertura do IV Festival de Ginástica e Dança do <i>Campus</i> Caicó	Hudson e Simone	Dezembro
Confraternização Natalina	Realização do “Natal dos Servidores” com a realização de um almoço/jantar e distribuição de brindes (bingo)	Equipe responsável pelo projeto e colaboradores, com apoio da Comunicação Social do <i>Campus</i>	Dezembro

## 11 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A respeito do monitoramento da implantação do projeto serão realizadas atividades como: inscrição dos participantes; listas de frequência; reuniões quinzenais com a comissão do projeto a fim de rever constantemente o planejamento, a realização das ações, a checagem (*feedback*) das ações realizadas e ações corretivas em caso de detecção de mudanças no

planejamento e realização de entrevistas (depoimentos) com os participantes durante a realização das ações.

Em relação a avaliação do projeto serão aplicados questionários de satisfação por período, em que o servidor irá pontuar cada ação (escala de 0 a 5, em que 0 equivale a “bastante insatisfeito” e 5 equivale a “bastante satisfeito”), como também justificará sua resposta e fará sugestões de melhorias e/ou críticas; e serão elaborados relatórios mensais e trimestrais, os quais serão respaldados por critérios quantitativos e qualitativos que serão apurados durante o monitoramento. Os relatórios abordarão o desempenho do trabalho desenvolvido a respeito da execução das ações e verificação se objetivos pretendidos estão sendo alcançados, buscando, assim, aprimorar o projeto como um todo.

## **12 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente proposta que trata sobre qualidade de vida e bem-estar no trabalho não pretende ser conclusivo, portanto, a qualquer momento pode ser alterado para adequar-se à dinâmica da organização e à necessidade dos servidores, devendo-se ser avaliado continuamente.

Espera-se com essa proposta viabilizar um clima organizacional satisfaciente e o bem-estar no trabalho, além da humanização no trabalho. Porém, somos conscientes de que qualidade de vida é uma opção de cada um, seja na vida ou no trabalho.

## REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. **Position stand: Progression models in resistance training for healthy adults.** Med Sci Sports Exerc. 2002;34:364-80.

American College of Sports Medicine. **Position stand: Progression models in resistance training for healthy adults.** Med Sci Sports Exerc. 2009;41:459-71.

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARLSBERG C.J.; HAMILTON, M.T. **Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology.** Journal of Applied Physiology, Bethesda, v.88, n.2, p.774-87, 2000.

COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE DO SERVIDOR. Diretoria de Gestão de Pessoas. **Diagnóstico de saúde e qualidade de vida no trabalho – Campus Caicó.** Natal, 2013.

Fleck SJ, Kraemer WJ. **Fundamentos do Treinamento de força.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

TEIXEIRA, Gilnei M.; PEREIRA, Aline B.; CARVALHO, Iêda V. **Gestão de Pessoas na Administração Pública.** FGV On Line/Escola de Governo, 2010.

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. SocSciMed 1995; 41:1403-10.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA. INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE. **Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN**. Natal, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, DESENVOLVIMENTO E GESTÃO. SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS E RELAÇÕES DO TRABALHO NO SERVIÇO PÚBLICO. **Portaria Normativa nº 7, de 26 de outubro de 2016** - Institui as diretrizes de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho.

**ANEXOS**  
**(atividades já realizadas ou em andamento)**

**PROGRAMAÇÃO PROJETO PS E QVT**

**RECESSO**

**Vamos usufruir juntos da Resolução nº 16/2014 – CONSUP/IFRN?**

Esta Resolução permite que 5% da carga horária do Servidor seja dedicada ao Projeto de Qualidade de Vida. Vamos aproveitar este tempo juntos?

Afinal, a integração entre os servidores é um fator que muito influencia no bem-estar no ambiente de trabalho!

Vamos nessa? Na sala dos servidores terá:

<b>16/03 (quinta)</b>	<b>21/03 (terça)</b>	<b>23/03 (quinta)</b>	<b>27/03 (segunda)</b>
Just dance 14h	CineServ 14h	Imagem e Ação 14h	Karaoke 14h



# I TORNEIO DE FUTSAL DO IFRN/CA

Inscrições de equipes: 28 de Março a 06 de Abril



Para se inscrever, envie e-mail para [cocsev.ca@ifrn.edu.br](mailto:cocsev.ca@ifrn.edu.br) com as seguintes informações:

- Nome da equipe
- Capitão
- Componentes

Reunião de capitães (Sistema de disputa): 07/04

Início dos jogos: 12/04



Acesse nosso portal e confira o regulamento!  
[www.ifrn.edu.br/campus/caico](http://www.ifrn.edu.br/campus/caico)