



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/2018

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 2018

Duração do projeto e o início previsto: Início previsto para 09 de abril de 2018, com duração de 8 meses.

Coordenador e equipe responsável pelo projeto:

Nome	Cargo	Função/Setor
Alcione Sayonara de Araújo	Ass. em Administração	Gestão de Pessoas
Ana Paula Dantas Ferreira	Ass. em Administração	Gestão de Pessoas
Elaine Caroline de Macedo	Psicóloga	Atividades estudantis
Elania Dantas Ortins	Ass. em Administração	Diretoria de Administração
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	COCSEV
Simone Carla Pereira da Silva (coordenadora)	Aux. em Administração	COEX

2 APRESENTAÇÃO

As inovações tecnológicas, o aprimoramento das políticas públicas e a adoção de novos procedimentos administrativos, são áreas da vida humana que passam por mudanças de forma constante e acelerada. Além destas, o âmbito organizacional destaca-se também por ser um dos que mais influencia a vida pessoal dos indivíduos.

Novos valores e exigências são vistos no mundo do trabalho atual – uma cobrança excessiva de níveis altos de desempenho, a incorporação de competências relativas à maior mobilização do trabalhador, uma formação contínua e cada vez mais específica, dentre outros exemplos – dificultando progressivamente a adaptação dos profissionais (LASSANCE et al.,2007). Devido a essa 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 fazem 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 o empregador, esses pontos também se mostram muito relevantes, pois aumentam significativamente a quantidade de afastamentos e atestados provocados por adoecimento no trabalho, diminuindo a produtividade de uma maneira geral.

Afim de minimizar os efeitos negativos do trabalho sobre o bem-estar dos trabalhadores é necessária a especialização dos profissionais, não apenas em nível técnico, mas também em relação a humanização do trabalho com o objetivo de atender as necessidades das organizações.

Sendo assim, 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.

Neste sentido, o IFRN – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, tem colocado em prática a Política de Promoção à saúde e Qualidade de Vida, que apresenta, 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 à ações propostas no *campus*, utilizando estratégias para a reflexão e vivência de práticas saudáveis, pois acredita-se que os projetos executados em anos anteriores as pesquisas realizadas, tenham contribuído positivamente para um resultado mais satisfatório em relação aos índices estudados.

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 2018. 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 parte dos colaboradores (cerca de 30 usuários).

O projeto de 2017 se desenvolveu com suas ações voltadas para a integração e conscientização da equipe. Acredita-se que a integralização, socialização e uma interação com mais afinco seja primordial para aumentar significativamente a presença dos servidores nas ações.

Desta forma, o projeto de 2018 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 campus Caicó do IFRN, motivado 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 mesmo.

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 clima organizacional que favoreça o bem estar dos servidores e colaboradores IFRN *Campus* Caicó, por meio de um conjunto de ações que priorizem a integração, 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;
- Promover a integração entre docentes, técnicos, terceirizados e alunos;
- 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;

5 METAS

- Aplicar um questionário de atualização do perfil dos servidores com 50% do público alvo;
- Conseguir a adesão de pelo menos 50% 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 atividade de **capacitação** em tema sugerido pelos servidores;
- 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:

Eixo: Saúde Integral				
Ação	Descrição	Profissionais Responsáveis	Carga horária	Período de Realização
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
Sensibilização em dias estratégicos: Dia Mundial de Combate a Hipertensão/ Colesterol e Diabetes.	Campanhas com aferição da glicemia, checagem de pressão arterial, direcionamento coletivo para doenças crônicas (3 campanhas: preparação de material para impressão e permanência de 3h – 1h e 30 minutos em cada turno- no local dando encaminhamento a ação).	Empresa contratada via FUNCERN	12h	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	Comissão PS e QVT	-	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
Oficinas sobre Alimentação Saudável	Realizar 2 oficinas no ano com temas votados pelos servidores	Empresa contratada via FUNCERN	6h	Junho e Outubro

Eixo: Estilo de Vida				
Ação	Descrição	Profissionais Responsáveis	Carga horária	Período de Realização

Avaliação física	Máximo de 120 servidores (fazer no início do projeto e no final)	Empresa contratada via FUNCERN	6h	Abril e Novembro
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. Algumas ações previstas são: Futsal, Natação, Vôlei e capoeira. As ações culminam na realização de torneio preparativo para os jogos dos servidores.	Futsal: Joseclebio Natação: Hudson Vôlei: Hudson Corrida de rua: Romerito Capoeira: Rayanne : Estagiário	-	Durante toda a vigência do projeto
Contratação de empresa para serviços de manutenção de equipamentos	Realização de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos da academia.	Empresa contratada via FUNCERN	3 visitas anuais para manutenção preventiva com possibilidade de até 3 chamados para manutenção corretiva.	Durante toda a vigência do projeto

Eixo: Política Organizacional				
Ação	Descrição	Profissionais Responsáveis	Carga horária	Período de Realização
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.	Empresa contratada via FUNCERN	4h	Abril, Maio e Junho
Oficina sobre gerenciamento de pessoas – Psicóloga Organizacional	Realizar a ação/palestra/oficina voltada para clima organizacional (gerenciamento de pessoas)	Empresa contratada via FUNCERN	8h	Setembro
Workshop: Imposto de Renda	Realizar capacitação com os servidores sobre a Declaração do Imposto de Renda 2018	Talyana e Leonardo – servidores do campus	2h	Março
AÇÕES INTEGRATIVAS				
Momento Saúde	Uma vez ao mês lanche saudável + um aulão de	Comissão PS e QVT e parceiros	-	Durante toda a vigência do

	aeróbico			projeto
Programação especial de Recesso	Realizar uma programação em que os servidores possam desfrutar da Resolução 16/2014 juntos	Comissão PS e QVT	-	Julho
Torneio de Futsal	Torneio de futsal envolvendo servidores, terceirizados e alunos a fim de incentivar o esporte na instituição e integração da equipe	Joseclébio (Docentes) e serviço de arbitragem a ser contratada via FUNCERN	Média de 30 jogos de 30 minutos cada.	Mai a Junho
Confraternização Junina	Realização do “Arraiá 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. 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
Confraternização Natalina	Realização do “Natal dos Servidores” com a realização de um 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.

Neste ano, foram realizadas reuniões com a FUNCERN, que irá apoiar o projeto em algumas ações.

Nome	Cargo
<i>A definir</i>	Psicólogo Organizacional
<i>A definir</i>	Massoterapeuta
<i>A definir</i>	Nutricionista
<i>A definir</i>	Educador Físico
<i>Alcione Sayonara</i>	Técnica-Administrativa
Ana Paula Dantas Ferreira	Técnica-Administrativa
Elaine Caroline de Macedo	Psicóloga
Elania Dantas Ortins	Técnica-Administrativa
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
Leonardo Vasconcelos	Auditor
Romerito Campos de Andrade	Professor
Simone Carla Pereira da Silva	Técnica-Administrativa
Talyana Gentil Dias	Técnica-Administrativa
Joseclebio 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 e não fará aquisição de materiais permanentes com o orçamento do projeto. Sendo assim, os materiais de consumo serão adquiridos em processos realizados pelo próprio campus com orçamento do mesmo, se for o caso.

Todas as metas que serão executadas com auxílio de profissionais contratados, utilizarão recursos do projeto para a contratação do serviço, o qual a FUNCERN intermediará a contratação, pois a mesma já está analisando o projeto e a melhor forma de proceder com o processo.

Em reunião realizada anteriormente, foi apresentado a FUNCERN as atividades a serem desenvolvidas no projeto no decorrer do ano e necessidades de contratação de profissionais para o desenvolvimento das mesmas. A fundação apoiou a proposta de forma a se interessar em viabilizar a contratação. Atualmente, a parceria está na fase de recolhimento documental para viabilizar a dispensa de licitação que deverá ser feita em meados de abril.

Natureza	Descrição	Quantidade	Valor
SERVIÇOS	Campanhas com aferição da glicemia, checagem de pressão arterial, direcionamento coletivo para doenças crônicas. (preparação de material para impressão e permanência de 3h – 1h e 30 minutos em cada turno- no local dando encaminhamento a ação)	3	R\$11.000,00
	Realizar oficinas no ano com temas votados pelos servidores	2	
	Avaliação física	200	
	Elaborar um relatório baseado na observação e vivência dos membros da Comissão de PS e QVT, apontando as principais deficiências do campus, por setor.	1	
	Realizar a ação/palestra/oficina voltada para clima organizacional	1	
	Serviço de arbitragem	1	2.000,00
	Contratação de empresa para serviços de manutenção de equipamentos	1	3.000,00
Total			16.000,00

10 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Eixo: Saúde Integral				
Ação	Descrição	Profissionais Responsáveis	Carga horária	Período de Realização
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
Sensibilização em dias estratégicos: Dia Mundial de Combate a Hipertensão/ Colesterol e Diabetes.	Campanhas com aferição da glicemia, checagem de pressão arterial, direcionamento coletivo para doenças crônicas (3 campanhas: preparação de material para impressão e permanência de 3h – 1h e 30 minutos em cada turno- no local dando encaminhamento a ação).	Empresa contratada via FUNCERN	12h	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	Comissão PS e QVT	-	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
Oficinas sobre Alimentação Saudável	Realizar 2 oficinas no ano com temas votados pelos servidores	Empresa contratada via FUNCERN	6h	Junho e Outubro

Eixo: Estilo de Vida				
Ação	Descrição	Profissionais Responsáveis	Carga horária	Período de Realização
Avaliação física	Máximo de 120 servidores (fazer no início do projeto e no final)	Empresa contratada via FUNCERN	6h	Abril e Novembro
Ginástica Laboral	Práticas regulares (diárias) com sessões de curta duração (15 minutos) no hall de entrada do	Estagiário Hudson - Docente	-	Durante toda a vigência do projeto

	<i>Campus.</i>			
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. Algumas ações previstas são: Futsal, Natação, Vôlei e capoeira. As ações culminam na realização de torneio preparativo para os jogos dos servidores.	Futsal: Joseclebio Natação: Hudson Vôlei: Hudson Corrida de rua: Romerito Capoeira: Rayanne : Estagiário	-	Durante toda a vigência do projeto
Contratação de empresa para serviços de manutenção de equipamentos	Realização de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos da academia.	Empresa contratada via FUNCERN	3 visitas anuais para manutenção preventiva com possibilidade de até 3 chamados para manutenção corretiva.	Durante toda a vigência do projeto

Eixo: Política Organizacional				
Ação	Descrição	Profissionais Responsáveis	Carga horária	Período de Realização
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.	Empresa contratada via FUNCERN	4h	Abril, Maio e Junho
Oficina sobre gerenciamento de pessoas – Psicóloga Organizacional	Realizar a ação/palestra/oficina voltada para clima organizacional (gerenciamento de pessoas)	Empresa contratada via FUNCERN	8h	Setembro
Workshop: Imposto de Renda	Realizar capacitação com os servidores sobre a Declaração do Imposto de Renda 2018	Talyana e Leonardo – servidores do campus	2h	Março
AÇÕES INTEGRATIVAS				
Momento Saúde	Uma vez ao mês lanche saudável + um aulão de aeróbico	Comissão OS e QVT e parceiros	-	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 OS e QVT	-	Julho
Torneio de Futsal	Torneio de futsal envolvendo servidores, terceirizados e alunos a fim de incentivar o	Joseclébio (Docentes) e serviço de	Média de 30 jogos de 30 minutos cada.	Maió a Junho

	esporte na instituição e integração da equipe	arbitragem a ser contratada via FUNCERN		
Confraternização Junina	Realização do “Arraiá 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. 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
Confraternização Natalina	Realização do “Natal dos Servidores” com a realização de um 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 satisfatório 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.; CARKSIBM 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)

Workshop – Declaração para imposto de renda para iniciantes

Instrutores: **Leonardo Vasconcelos Assis de Lima**
Talyana Gentil Dias

DIRF
2018

IFRN LOCAL DO CURSO
Campus Caicó
RN 288, s/n, Nova Caicó | Caicó-RN
SALA 30

WORKSHOP - DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA PARA INICIANTES

15 DE MARÇO | **14h às 16h** | **2h** CARGA HORÁRIA

Inscrições no link: <https://goo.gl/forms/9oYXkaHogH77ytSp1>

Últimas vagas disponíveis!



Parceria com a FUNCERN

