

CAMPUS CANGUARETAMA ALIANDO AMBIENTE DE TRABALHO A UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

**CAMPUS CANGUARETAMA
PROJETO DE QUALIDADE DE VIDA
ANO 2017**

1. IDENTIFICAÇÃO

TÍTULO: CAMPUS CANGUARETAMA ALIANDO AMBIENTE DE TRABALHO A UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

LOCAL: *CAMPUS CANGUARETAMA - IFRN*

DATA: 22/03/2017

DURAÇÃO: 11 MESES

PREVISÃO DE INÍCIO: 01 de fevereiro de 2016

COORDENADOR: Thiago Lima de Oliveira

2. APRESENTAÇÃO

Chiavenato (2008) relata que a qualidade de vida implica em criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho seja em suas condições físicas, psicológicas e sociais. Isso resulta em um ambiente de trabalho agradável, amigável e melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas na organização.

O IFRN fomenta o desenvolvimento e oferece um ambiente de trabalho agradável, não só para manter a qualidade dos serviços oferecidos, mas também para a saúde dos servidores e colaboradores que ali trabalham e fazem parte daquele contexto diário.

O Campus Canguaretama segue nesta mesma filosofia humanista, buscando o equilíbrio entre as expectativas do colaborador e da instituição, por meio da interação entre as exigências e necessidades de ambos, para atingir melhores resultados institucionais e satisfação das pessoas que contribuem para tais resultados. Entretanto, compatibilizar as expectativas individuais com as necessidades organizacionais pode ser um processo desafiador e exige profissionais capacitados para elaboração de programas eficazes. Nessa perspectiva, a Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor busca fomentar a elaboração de projetos, afim de, diagnosticar e avaliar a Qualidade de Vida no Trabalho dos servidores e colaboradores para que seja possível traçar objetivos e metas para que cada Campus mantenha/obtenha um ambiente de trabalho mais agradável e amigável, buscando a maior qualidade de vida das pessoas no IFRN.

Através de conversas e aplicação de questionários informais, temos percebido que os servidores e colaboradores do *Campus Canguaretama* têm se tornado pessoas cada vez mais sedentárias, preocupadas com o clima organizacional e com os reflexos de hábitos alimentares não saudáveis possam acarretar. Estas características poderão provocar uma série de problemas relacionados à saúde do corpo e da mente, consequência direta sobre a concepção de qualidade de vida, haja vista que, independentemente da concepção adotada, do instrumento indicador utilizado ou do conceito adotado sobre qualidade de vida, existe uma íntima relação entre este campo de conhecimento, a área da saúde e a prática de atividade física.

Dito isto, o *Campus Canguaretama* irá abordar estratégias para promover a inversão dessas percepções. Serão realizadas avaliações de diagnóstico físico e de opinião, campanhas de conscientização acerca vários grupos de doenças, momentos de integração e palestras ligados a política organizacional e continuaremos com as atividades físicas que mais tiveram adeptos no projeto de 2016.

3. JUSTIFICATIVA

O conceito qualidade de vida apresenta várias definições, é consenso que não inclui apenas fatores relacionados à saúde, como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, mas também outros elementos importantes da vida das pessoas como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano, sempre considerando que a percepção pessoal de quem pretende se investigar é primordial.

O ideal, para um estilo de vida tido como saudável, seria a adoção de práticas de atividade física sistematizada, considerando toda a condição de vida e saúde do sujeito.

Pode estar relacionada à melhoria de performance, contribuindo para um bom desempenho em tarefas específicas, trabalho ou esporte; ou à saúde, lidando com prevenção de doenças e busca de maior disposição para atividades do dia-a-dia, exercendo influência sobre o bem-estar.

Uma política institucional interessada em discutir o desenvolvimento do indivíduo não apenas no trabalho, mas na sua vida.

Neste sentido, este projeto justifica-se em virtude de estar contribuindo para que os servidores e colaboradores conheçam melhor o seu estado físico e possam acompanhar continuamente sua melhoria ou mesmo a sua estagnação. Uma vez que façam uso de práticas desportivas conseguirão de fato mensurar a melhora de suas condições cardiorrespiratórias, como também conseguirão mensurar através dos dados absolutos os seus avanços e assim irão ficar cada vez mais ávidos pela prática de esportes.

No que tange as campanhas relacionadas ao combate às doenças, é primordial que a informação atinja à todos, pois a informação permite a reflexão dos nossos hábitos, assim como a nossa cultura alimentar, que é primordial para almejarmos uma vida saudável e um envelhecimento ativo, passando pela cultura prevencionista, que nos permitirá laborar em ambientes seguros.

O eixo Política Organizacional é primordial para que os indivíduos possam refletir sobre diversos temas, que através de diretrizes possam ser orientados em direção ao alcance dos objetivos na Instituição e na vida pessoal, frente a diversos aspectos inerentes ao planejamento de curto, médio e longo prazo, auxiliando na tomada de decisões e buscando a realização profissional e pessoal.

4. OBJETIVO GERAL

Incentivar e promover a adoção de um estilo de vida mais saudável e uma melhor qualidade de vida dos servidores e servidoras do *Campus Canguaretama* – IFRN.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Traçar o perfil epidemiológico dos servidores e terceirizados do Campus Canguaretama;
- Construir uma afinidade com a prática de atividade físicas como meio de autoconhecimento, capaz de afetar o querer dos participantes para adoção de um estilo de vida saudável;
- Estimular o processo de relacionamento interpessoal através das práticas socializadoras, com vistas à melhoria do sentimento de pertencimento de grupo e conseqüentemente um bem-estar nas relações de trabalho;

- Identificar, avaliar e promover meios criativos para que os servidores que não praticam qualquer tipo de atividade física comecem a praticar, além de incentivar hábitos alimentares saudáveis.

6. METAS

- Integrar os servidores, colaboradores terceirizados, alunos e comunidade externa;
- Atingir uma média de frequência de 30% dos servidores nas atividades dos eixos “Saúde Integral” e “Política Organizacional”;
- Fomentar a cultura da alimentação saudável e da prática contínua de exercícios físicos;
- Aumentar em 100% a entrega de atestados médicos nos JICS;
- Aumentar a participação nos JICS em 10%;
- Cumprir 80% das atividades propostas no projeto;
- Realizar diagnóstico dos motivos do sedentarismo em 40% dos servidores;

7. PÚBLICO-ALVO

As ações tem como público alvo os servidores do *Campus* Canguaretama, colaboradores terceirizados, alunos e público externo, entretanto, devido ao perfil de algumas atividades, estas podem ser restritas a servidores e outras ações servidores e terceirizados.

8. METODOLOGIA

Serão/Estão sendo realizadas avaliações físicas para aferir o momento físico de cada servidor, além de realizar o acompanhamento durante 3 momentos no ano de 2017; Formulários com diversas categorias ligadas à QVT serão utilizadas para diagnosticar possibilidades de melhorias nas condições de trabalho, organização do trabalho, relações de trabalho, reconhecimento e crescimento profissional e assim traçar estratégias junto à Gestão do *Campus* para que todos esses indicativos sejam permanentemente melhorados; Através de palestras, campanhas e rodas de conversas iremos abordar diversos temas ligados a saúde dos servidores; O eixo Política Organizacional irá tratar de diversos temas, que em sua maioria também serão abordados como palestras curtas, sempre buscando a reflexão de cada tema e promovendo a integração entre os servidores; O eixo Estilo de Vida continuará com as atividades físicas que mais tiveram adeptos durante o ano de 2016.

9. EQUIPE PROFISSIONAL

A comissão é composta por: Alexandre Nascimento Barros, Francisco do Nascimento Lima, Luis Eugenio Martiny, Nilton Xavier Bezerra, Alan Hilton de Souza Matos, Andrea Lima Pereira, Isis Cristiane Bezerra de Melo Carvalho, Jacione Borgesde Souza, Jocelio Ramalho da Silva, Lailson Silva de Lima, Maria Aparecida Vito da Silva, Natal Augusto Silva de Mesquita, Nivia de Araujo Lopes, Paulo Victor da Silva Filgueira, Thiago Lima de Oliveira (Coordenador), Valdelucio Pereira Ribeiro, Valmara Pordeus de Oliveira Fernandes, Viviane Alves de Oliveira.

Contamos com um estagiário de educação física, além de outros colaboradores multidisciplinares do IFRN.

10. RECURSOS

Tipo	# Item	Descrição	Valor Unitário	Quantidade	Valor
1. MAQUINÁRIO DE ACADEMIAS	3	Máquina cadeira Extensora.	R\$ 4.159,44	1	R\$ 4.159,44
1. MAQUINÁRIO DE ACADEMIAS	7	Máquina de Puxada Alta/Baixa	R\$ 3.412,99	1	R\$ 3.412,99
1. MAQUINÁRIO DE ACADEMIAS	14	Máquina Hack Agachamento	R\$ 2.980,00	1	R\$ 2.980,00
1. MAQUINÁRIO DE ACADEMIAS	22	Banco de supino regulável.	R\$ 1.064,00	1	R\$ 1.064,00
1. MAQUINÁRIO DE ACADEMIAS	30	Puxador corda tríceps para musculação confeccionado com corda de nylon de alta resistência	R\$ 102,81	1	R\$ 102,81
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	49	Halter bola emborrachado, revestido em PVC Vinil, com indicação do peso no centro ou extremidade do produto. Peso: 6kg	R\$ 54,82	2	R\$ 109,64
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	50	Halter bola emborrachado, revestido em PVC Vinil, com indicação do peso no centro ou extremidade do produto. Peso: 7kg	R\$ 62,89	2	R\$ 125,78
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	51	Halter bola emborrachado, revestido em PVC Vinil, com indicação do peso no centro ou extremidade do produto. Peso: 8kg	R\$ 71,76	2	R\$ 143,52
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	52	Halter bola emborrachado, revestido em PVC Vinil, com indicação do peso no centro ou extremidade do produto. Peso: 9kg	R\$ 81,27	2	R\$ 162,54
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	53	Halter bola emborrachado, revestido em PVC Vinil, com indicação do peso no centro ou extremidade do produto. Peso: 10kg	R\$ 89,27	2	R\$ 178,54
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	59	Estante/suporte para halter tipo torre (1 a 10 kg).	R\$ 382,33	1	R\$ 382,33
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	129	Cone tipo chapéu chinês. Material de confecção: PVC. Peso: 1,10 g. Cores variadas.	R\$ 3,42	10	R\$ 34,20
2. MATERIAIS ESPORTIVOS EM GERAL	130	Cone para treinamento de agilidade.	R\$ 5,90	8	R\$ 47,20
3. MATERIAL DE USO DIVERSO	153	Garraão térmico de 8 litros com torneira	R\$ 74,93	1	R\$ 74,93

Valor Total	R\$ 12.977,92
-------------	------------------

Quase todas as atividades serão realizadas pelos servidores do próprio *Campus* e em alguns momentos serão convidados servidores de outros *Campi* ou mesmo colaboradores externos, entretanto, não haverá custos adicionais com diárias e ou hospedagem.

Todas as atividades desportivas já possuem seus materiais disponível para a prática, por isso, a comissão definiu que o foco seria aumentar a quantidade de equipamentos da academia de musculação e realizar a aquisição de alguns materiais para aumentar a quantidade de adeptos dos treinos funcionais.

11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Eixo	# Atividade	Atividade	Local	Público
Saúde Integral	1	Avaliação física (estagiário Alison)	Setor de saúde	Servidores, bolsistas e terceirizados
	2	Alimente-se! Movimente-se! e Logo QVT 2017	Auditório e centro de convivência	Toda a comunidade interna e externa
	3	Ambiente seguro é ambiente feliz! (Alan e Paulo)	Todos os setores do <i>Campus</i>	Servidores, bolsistas e terceirizados
	4	Nutrição do dia a dia e esportiva e saúde bucal (setor de saúde)	Auditório	Toda a comunidade interna e externa
	5	Campanha de doação de órgãos (setor de saúde)	Sala 12 (RP) e auditório	Toda a comunidade interna e externa
	6	Campanha de prevenção de doenças cardiorespiratórias (setor de saúde)	Sala 12 (RP)	Servidores, bolsistas e terceirizados
	7	Introdução aos exercícios físicos e mudança de hábitos (setor de saúde)	Sala 12 (RP) e auditório	Toda a comunidade interna e externa
	8	Campanha de combate ao suicídio (setembro amarelo) (setor de saúde)	Sala 12 (RP) e auditório	Toda a comunidade interna e externa
	9	Campanha saúde da mulher (outubro rosa) (setor de saúde)	Sala 12 (RP) e auditório	Toda a comunidade interna e externa
	10	Campanha saúde do homem (novembro azul) (setor de saúde)	Sala 12 (RP)	Servidores, bolsistas e terceirizados
	11	Campanha de combate a AIDS e DST's (dezembro vermelho) (setor de saúde)	Sala 12 (RP) e auditório	Toda a comunidade interna e externa
Política Organizacional	12	Aniversariante do mês (Jacione)	Sala 08	Servidores, bolsistas e terceirizados
	13	Integração e valorização do servidor (Flávio Ferreira)	Auditório (semana pedagógica)	Servidores
	14	Envelhecimento ativo, educação e preparação para a aposentadoria (Nívia Lopes)	Sala 12 (RP)	Servidores
	15	Prevenção da violência e estímulo à cultura da paz (Graciele)	Sala 12 (RP)	Servidores
	16	Crescimento e reconhecimento profissional (Ana Neri)	Sala 12 (RP)	Servidores
	17	Relação de trabalho e vida social (Márcio Maia)	Sala 12 (RP)	Servidores
	18	Melhoria das condições e organização de trabalho (Márcio Marreiro)	Sala 12 (RP)	Servidores
	19	Valorização da diversidade humana (Avelino Neto)	Sala 12 (RP)	Servidores
20	Mediação das relações sócio-profissionais (Nívia Lopes)	Sala 12 (RP)	Servidores	
Estilo de Vida	21	Futsal (estagiário Alison)	Ginásio	Servidores, bolsistas e terceirizados
	22	Basquete (estagiário Alison)	Ginásio	Servidores, bolsistas e terceirizados
	23	Pá-Kua (Valdelúcio Ribeiro)	(anexo desportivo)	Servidores, bolsistas e terceirizados
	24	Tênis de mesa (David)	(anexo desportivo)	Servidores, bolsistas e terceirizados
	25	Treinamento funcional (estagiário Alison)	(anexo desportivo)	Servidores, bolsistas e terceirizados
	26	Ginástica laboral (estagiário Alison)	Todos os setores do <i>Campus</i>	Toda a comunidade interna
	27	Musculação (estagiário Alison)	(anexo desportivo)	Servidores, bolsistas e terceirizados

# Atividade	fev/17	mar/17	abr/17	mai/17	jun/17	jul/17	ago/17	set/17	out/17	nov/17	dez/17
1	20-24/fev							4-8/set			4-8/dez
2		29/mar									
3			10-14/abr								
4				03/mai							
5					07/jun						
6						05/jul					
7							02/ago				
8								06/set			
9									04/out		
10										01/nov	
11											06/dez
12	22/fev	29/mar	26/abr	31/mai	28/jun	26/jul	30/ago	27/set	25/out	29/nov	13/dez
13				31/mai							
14					28/jun						
15						26/jul					
16							30/ago				
17								27/set			
18									25/out		
19										29/nov	
20											13/dez
21	Todas as terças - 08:00 hrs										
22	Todas as terças - 16:00 hrs										
23	Todas as terças e quintas - 13:00 hrs										
24	Todas as sextas - 08:00 hrs										
25	Horários individualizados										
26	Todas as segundas e sextas - 08:00 hrs e 14:00 hrs										
27	Segundas a sextas - 07:00 hrs e 22:00 hrs										

12. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O projeto será monitorado e avaliado através das listas de frequência para cada atividade desenvolvida, registros fotográficos, questionários avaliativos e também relatos de experiência.

13. REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, A.A. **Uma contribuição sobre as relações saúde e trabalho**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.8, n.4, p. 1005-18, 2003.

AZEVEDO, V.A.Z.; KITAMURA, S. **Stress, trabalho e qualidade de vida**. In: VILARTA, R; CARVALO, T.H.P.F.; GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G.L. (Orgs). *Qualidade de vida e fadiga institucional*. Campinas: IPES Editorial, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde/Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho**. Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde Série A. Normas e Manuais Técnicos, n. 114. Brasília/DF, 2001.

BRASIL. Decreto nº 7.602 , de 7 de novembro de 2011. **Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho – PNSST**. Acesso em 02 abril/2016. Disponível em:http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/_Ato20112014/2011/Decreto/D7602.htm

BRASIL. Portaria nº 687, de 30 de março de 2006. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Acesso em 02 abril/2016. Disponível em:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/portaria687_2006_anexo1.pdf

BRASIL. Portaria nº 3.214, de 06 de junho de 1978 (DOU 08/06/78). **Ergonomia**. Acesso em 29 set/2008. Disponível em:
http://www.mte.gov.br/legislacao/normas_regulamentadoras/nr_17.asp

Cavalcante CAA, Nóbrega JAB, Enders BC, Medeiros SM. **Promoção da saúde e trabalho: um ensaio analítico**. Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2008;10(1):241-248. Available from:
<http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n1/v10n1a23.htm>

CONTINI, Maria de Lourdes Jeffery. **Discutindo o conceito de promoção de saúde no trabalho do psicólogo que atua na educação**. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 20, n. 2, p. 46-59, June 2000 . Available from
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932000000200008&lng=en&nrm=iso>. access on 03 Apr. 2016.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932000000200008>.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

FARQUHAR, M. **Definitions of quality of life: a taxonomy.** *Journal of Advanced Nursing*, v.22, n.3, p. 502-8, 1995.

FERNANDES, E.C. **Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar.** Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FLECK, M.P.A., LOUZADA, S., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L.; PINZON, V. **Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100).** *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.33, n.2, p. 198-205, 1999.

BEE, H. *O ciclo vital.* Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. & FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano.** 8 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

OMS, 2010. **Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais.** /OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010.

FERNANDES, Eda Conte. **Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar.** Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

ROSA, M. A. S.; PILATTI, L. A. **Qualidade de vida no trabalho e legislação pertinente.** *Revista Digital*, v. 10, n. 93, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd93/trabalho.htm>> acesso em 12mar2016.

SPOLIN, Viola. **Jogos Teatrais na Sala de Aula: um manual para o professor.** São Paulo: Perspectiva, 2010.