



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS CEARÁ MIRIM
Br 406, KM 145, S/N, Planalto – Ceará-Mirim/RN- 59570-000

PROJETO DE LAZER E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Sem Estresse

Ceará – Mirim/RN

Março/2017

Identificação

Local: **IFRN Campus Ceará Mirim**

Data de elaboração: **12/04/2017**

Início previsto: **Abril/2017**

Modalidades: **Treinamento Funcional, Natação, Xadrez, Tênis de Mesa, Jogos Digitais, Palestras, Alimentação Saudável e Relações Interpessoais**

1. Apresentação

O crescimento e expansão do IFRN, nos últimos anos, trouxeram consigo novos desafios e perspectivas de trabalho para seus servidores. A complexidade da instituição requer uma nova atenção com a saúde e qualidade de vida no trabalho, uma vez que os servidores permanecem grande parte do seu tempo dentro da organização, impactando diretamente em vários aspectos de suas vidas.

Dada essa necessidade, este Projeto tem o objetivo de integrar a Qualidade de Vida no Trabalho com o Serviço Público, propondo um Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN - *Campus* Ceará Mirim. Dessa forma, esse programa será idealizado em uma estrutura de trabalho reorganizada pelas ações de **POLÍTICA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO IFRN**.

A criação do **Espaço Relax** e a aquisição de alguns materiais voltados para a criação da **Academia do Campus** foram frutos da implementação dessa mesma política dentro do IFRN – Ceará-Mirim. Este projeto atuará baseado nos três eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN: Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional.

Visando proporcionar um incentivo à promoção à saúde do quadro de servidores, serão programadas **Práticas de Atividades Físicas** com o objetivo de minimizar os índices de esgotamento, stress, ansiedade e depressão; bem como manter/ampliar a consciência corporal dos praticantes de forma lúdica, prazerosa e capaz de produzir conhecimento aos participantes sobre seus corpos e sobre as possibilidades de interação social e de fortalecimento das relações interpessoais entre os servidores. A proposição inicial seria trazer semanalmente as práticas esportivas de **futebol** e **queimada**, esportes que contam com uma grande popularidade entre os servidores – podendo incluir novas modalidades à medida em que houver interesse. Essas atividades aconteceriam no próprio espaço do *campus* –ginásio, piscina, etc.

Outra ação que coopera nesse mesmo sentido é a continuidade da **Implantação da Academia** no *Campus* Ceará-Mirim, tendo como ideia central a estruturação do espaço e o desenvolvimento da segunda fase da aquisição de materiais e equipamentos necessários à composição do ambiente.

Quanto às ações voltadas para a qualidade de vida no trabalho, planeja-se a **readequação física da Sala dos Servidores**. Haverá um espaço com foco na ludicidade, com jogos eletrônicos para vários jogadores e com mesinhas para jogos de tabuleiro. A meta é criar um ambiente de desenvolvimento de raciocínio lógico e de maior interação, gerando uma melhor relação interpessoal entre a equipe de servidores.

A criação do **Clube do Xadrez** do IFRN – Ceará-Mirim tem o objetivo de fomentar ainda mais uma cultura já existente em torno do esporte e fidelizar um grupo de enxadristas para competir nos Jogos dos Servidores. Os servidores Daniel Honda e Davi Severiano se encarregarão de realizar treinamentos e de supervisionar as atividades práticas em encontros semanais.

No quesito de política organizacional, ficou estabelecido que, mensalmente, haverá um encontro com **um café da manhã com todos os servidores**, incluindo um momento de conversa, facilitado pela psicóloga Erika Farias e/ou outro servidor disposto a participar, onde o objetivo é que cada um tenha espaço para colocar suas dificuldades no trabalho diante do grupo e para dividir cargas de peso emocional, com o objetivo de trazer resolução de conflitos internos do ambiente de trabalho.

E abarcando todos os pontos, ocorrerão **palestras ministradas por profissionais** das mais diversas áreas, abrangendo temáticas sobre cuidados com a voz, finanças, orientação postural, autoestima, criatividade, entre vários outros temas.

Haverá também ações pontuais, de cunho educativo, que visem à conscientização e motivação dos servidores a adquirirem hábitos saudáveis tanto no trabalho, quanto em suas rotinas diárias.

2. Justificativa

Aumento de produtividade, redução de custos com saúde, diminuição do número de faltas por motivo de doença, são algumas das vantagens conquistadas por uma instituição que oferece aos seus servidores um programa de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho. Cuidar da saúde e do bem-estar dos servidores é contribuir para o desenvolvimento da instituição. A motivação gerada pelos benefícios da prática da atividade física e dos cuidados com a saúde dos servidores refletirá no ambiente de trabalho e na produtividade dos servidores. Eles se sentirão mais valorizados e terão mais disposição em todas as demais áreas de suas vidas.

A política de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho do IFRN (Aprovada pela Resolução nº 16/2014-CONSUP, de 24/07/2014) objetiva nortear a prática de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho para os servidores; com fins de promover o bem-estar no ambiente de trabalho e contribuir para a efetividade da função social da instituição.

O programa de qualidade de vida no trabalho também revela sua importância ao se constituir um fator de integração entre os diversos setores, cabendo a realização de atividades com o apoio do Departamento de Saúde e áreas afins da Instituição para atender a demanda dos servidores e colaboradores do IFRN Campus Ceará Mirim.

Sendo assim, os efeitos deste programa trarão impactos sociais positivos na vida dos servidores envolvidos em suas atividades. No que diz respeito a **Qualidade de Vida no Trabalho**, as ações promoverão o exercício da atividade profissional de forma satisfatória, efetiva, participativa e reconhecida; criando um ambiente com condições adequadas e boas relações com os pares e chefia; e contribuindo para a manutenção da saúde física e mental do servidor (de acordo com os conceitos elaborados a partir dos registros dos servidores do IFRN no Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, realizado em 2013). Além disso, através do conjunto de ações de **Promoção à Saúde**, será ampliado o conhecimento da relação saúde-doença e trabalho, possibilitando assim o desenvolvimento de práticas de gestão, de atitudes e de comportamentos que contribuam para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo (de acordo com a Portaria nº 03, de 07 de maio de 2010, da Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão).

Além dos benefícios internos, um programa como esse trás consigo, de forma indireta, vários benefícios que ultrapassam os limites do ambiente do instituto. Servidores

com acesso a bons hábitos de saúde e qualidade de vida no trabalho, certamente tem maior probabilidade de obterem qualidade de vida pessoal, social e familiar. Portanto, o projeto resulta em impactos sociais positivos para toda a comunidade de modo geral.

3. Objetivo Geral

Promover lazer e qualidade de vida no trabalho, além de motivação e integração da equipe de servidores e colaboradores; gerando um ambiente de satisfação e bem-estar dos trabalhadores e, conseqüentemente, melhorando os níveis de produtividade e eficácia organizacional.

3.1 Objetivos específicos

- Desenvolver ações para promoção da qualidade de vida dos servidores e colaboradores, através de programas de incentivo a práticas esportivas, culturais e de lazer;
- Promover ações de conscientização dos servidores em relação à prevenção de doenças e promoção à saúde;
- Proporcionar um ambiente de trabalho mais propício para a boa relação interpessoal e profissional entre os servidores.

4. Metas

- Ofertar prática de atividades físicas para os servidores do IFRN *Campus Ceará-Mirim*, **incentivando a comunidade do *campus* a praticar esportes regularmente;**
- **Continuar a implantação da academia para os servidores** disponibilizando também da orientação necessária para a utilização correta dos equipamentos;
- **Construir uma cultura de diálogo, respeito e empatia entre os servidores,** bem como **fomentar hábitos e cuidados com a saúde física e mental;**
- Implementar a **Sala de Jogos** para os servidores.

5. Público-alvo

Pretende alcançar os servidores e colaboradores do IFRN Campus Ceará Mirim de ambos os gêneros, de qualquer idade, ocupantes dos cargos de técnicos-administrativos, docentes e terceirizados.

6. Especificações dos Serviços.

6.1 Equipamentos para a academia:, compra de materiais para a academia, como anilhas, halteres, barras, bancos, suportes para anilhas e piso emborrachado.

6.2 Prática de atividades físicas: serão definidos horários para a realização de atividades físicas, a critério do servidor, em dias alternados (**terças e quintas**) englobando, a princípio, duas modalidades: futebol e queimada. Caso haja necessidade e interesse por parte da comunidade, haverá espaço aberto para outros esportes.

6.3 Equipamentos para a Sala de Jogos para os servidores: aquisição de uma mesa de bilhar, uma mesa de pebolim, um console para jogos eletrônicos e uma mesa de tênis de mesa, bem como a readequação do espaço da Sala – em parceria com a Comissão de Espaços do *campus*.

6.4 Palestra serão realizadas palestras trimestrais sobre temas relacionados à saúde integral, autoestima, criatividade, finanças pessoais, etc. A primeira a ser realizada no período de abril a junho; a segunda no período de julho a setembro e a terceira no período de outubro a dezembro.

6.5 Curso SESI Cozinha Brasil: será ofertado à comunidade de servidores do *campus* um curso promovido pelo SESI onde, durante 4 horas, os servidores poderão aprender receitas e degustar comidas feitas na hora, além de ganhar um livro de receitas cada um.

6.6 Clube do Xadrez: oficializar a criação de um grupo de enxadristas e entusiastas do esporte dentro do campus. O Clube do Xadrez contará com o apoio dos servidores Daniel Honda e Davi Severiano para realizar os treinamentos e supervisionar as atividades, que ocorrerão em sessões com duração de 1h por semana.

6.7 Rodas de Conversa: Uma vez por mês os servidores se reunirão em um café da manhã coletivo, incluindo um momento de conversa que contará com o apoio facilitador da psicóloga Erika Farias ou de outro servidor interessado. A ideia é trazer o diálogo da gestão com os demais servidores, onde cada um terá direito a fala, externando seus pensamentos e questionamentos quanto às rotinas de trabalho, dentro de um ambiente

amigável e de fala e escuta. Eventualmente será feito uso de ferramentas como músicas, textos, vídeos e outras formas de conteúdo para despertar a interação entre os participantes.

7. Metodologia

Os itens 6.1 e 6.3 serão implementados com o acompanhamento de professores voluntários para atuar como instrutores nas diversas modalidades, tendo a participação, obrigatória, de um educador físico. Os horários do item 6.3 serão postos de acordo com a disponibilidade de cada professor voluntário que será responsável pela instrução da atividade física juntamente com o educador físico do Campus. O item 6.5 contará com a equipe de profissionais de saúde atuantes no Campus, assim como de palestrantes convidados. Os itens 6.2 e 6.4 serão adquiridos com recursos desse edital, e logo que patrimoniados serão postos em funcionamento na respectiva sala.

8. Equipe Profissional

Vários servidores, além dos da comissão de PSQVT, já se colocaram à disposição para cooperar em várias atividades. São eles:

- Daniel Honda e Davi Severiano (Clube do Xadrez)
- Elizabete Paiva e Flávio França (Atividades físicas)
- Erika Farias (Café da Manhã/Rodas de conversas)

Os palestrantes serão profissionais capacitados que fazem parte do grupo de servidores do próprio Instituto Federal, da UFRN e de outros órgãos públicos ou privados, que serão convidados à medida da necessidade.

9.Recursos

O campus já dispõe de espaço destinado as aulas de treinamento funcional e prática esportiva em diversas modalidades. Possuímos também equipamentos de som e diversos materiais para as atividades físicas, assim como TV LED para a sala de jogos. Os recursos serão provenientes do Planejamento de 2017 do Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN Campus Ceará Mirim, correspondendo à um montante de R\$ 10.000,00. As especificações dos serviços e materiais encontram-se no anexo I.

10. Cronograma de execução

Data	Atividade
28 de abril de 2017	Começo de divulgação / Início do Processo de Compras
A partir de 25 de maio de 2017	Inscrições / Início das Atividades
Dezembro / 2017	Fim das Atividades

* Cronograma sujeito à alteração, conforme adequação ao calendário acadêmico.

11. Monitoramento e avaliação

O monitoramento se efetivará através dos membros da comissão que avaliarão a frequência de cada atividade, bem como o desenrolar dela.

Periodicamente, será empregado um método avaliativo, composto por um questionário respondido pelos participantes do projeto, acerca da satisfação em relação às atividades, com espaço para sugestões e críticas. Com isto, pretende-se acompanhar a influência das atividades na melhoria do condicionamento físico e da saúde dos servidores e colaboradores, bem como definir mudanças, quando necessárias, para atender melhor suas necessidades e interesses.

12. Referências

- GAION, A. B. **Qualidade de Vida e Integração**. Disponível em: <http://web.unifil.br/docs/extensao/II/20_Danca%20de%20salao.pdf> Acesso em: 20 mar. 2017.

ANEXO I

ESPECIFICAÇÃO	VALOR UNITÁRIO	QUANTIDADE	VALOR TOTAL
Materiais para a academia	Anexo II	Anexo II	R\$ 4,478,07
Equipamentos para Academia	Anexo III	Anexo III	R\$ 5,384,68
Curso SESI Cozinha Brasil	Anexo IV	Anexo IV	R\$ 2,000,00
	VALOR TOTAL		R\$ 11,862,75

ANEXO II – EQUIPAMENTOS PARA ACADEMIA

Item	Tipo	Especificação	Unidade	Quant.	Valor Unitário	Valor Total
1	Material Esportivo	Anilha 10 kg	UNID	4	R\$ 71,90	R\$ 287,60
2	Material Esportivo	Anilha 5 kg	UNID	8	R\$ 35,90	R\$ 287,20
3	Material Esportivo	Elíptico Magnético com DISPLAY LCD – equipamento profissional.	UNID	1	R\$ 3000,47	R\$ 3000,47
4	Material Esportivo	Anilha 3 kg	UNID	8	R\$ 21,60	R\$ 172,80
5	Material Esportivo	Barra maciça 30 cm - Rosca	UNID	6	R\$ 60,00	R\$ 360,00
6	Material Esportivo	Barra maciça 180 cm	UNID	2	R\$ 184,99	R\$ 370,00
VALOR TOTAL						R\$ 4.478,07

ANEXO III – EQUIPAMENTOS PARA SALA DE JOGOS DOS SERVIDORES

Item	Tipo	Especificação	Unidade	Quant.	Valor Unitário	Valor Total
1	Material Recreativo	Mesa de sinuca/bilhar com as características técnicas mínimas exigidas	UNID	1	R\$ 2697,67	R\$ 2697,67
2	Material Recreativo	Mesa profissional de pebolim.	UNID	1	R\$ 1431,00	R\$ 1431,00
3	Material Recreativo	Console com sensor de movimentos tipo Xbox	UNID	1	R\$ 1256,01	R\$ 1256,01
VALOR TOTAL						R\$ 5.384,68

ANEXO IV – CURSO SESI COZINHA BRASIL

Item	Tipo	Especificação	Unidade	Quant.	Valor Unitário	Valor Total
1	Curso	Curso de culinária Cozinha Brasil oferecido pelo SESI	UNID	1	R\$ 2000,00	R\$ 2000,00