



INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
RIO GRANDE DO NORTE

**Projeto**  
**PROMOÇÃO À SAÚDE E**  
**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

Edital N° 01/2019-COASS/IFRN

[www.ifrn.edu.br](http://www.ifrn.edu.br)





SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE  
CAMPUS NATAL-CIDADE ALTA  
Av. Rio Branco, 743, Cidade Alta, Natal/RN, 59025-003, Fone: 4005-0950

## PROJETO

Promoção à Saúde no *Campus* Natal-Cidade Alta

**CAMPUS NATAL-CIDADE ALTA**

Vigência do Projeto: **05/2019 a 12/2019**

**GRUPO DE ELABORAÇÃO/SISTEMATIZAÇÃO**

FÁBIO TEIXEIRA DUARTE

CECÍLIA BRANDÃO CARVALHO

GUILHERME PORFIRIO PENHA

JÚLIO SÉRGIO FERNANDES PIRES

MARIANO JOSÉ DA SILVA FILHO

KADYDJA KARLA NASCIMENTO CHAGAS

## SUMÁRIO

IDENTIFICAÇÃO	5
APRESENTAÇÃO	6
JUSTIFICATIVA	8
OBJETIVOS	9
METAS	10
PÚBLICO ALVO	10
METODOLOGIA	11
EQUIPE PROFISSIONAL	19
RECURSOS	20
CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	21
MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO	22
<b>IMPACTOS SOCIAIS</b>	
REFERÊNCIAS	23
ANEXO.....	24

## IDENTIFICAÇÃO

O projeto de Qualidade de Vida no Trabalho e Promoção à Saúde do IFRN do *Campus* Natal-Cidade Alta terá duração de 08 (oito) meses, iniciando em maio e finalizando em dezembro de 2019. Para o desenvolvimento das ações no referido *Campus* foi constituída uma equipe multiprofissional composta por docentes e técnicos-administrativos.

## APRESENTAÇÃO

A promoção da saúde no local de trabalho (PSLT) é o processo que resulta do esforço conjunto de empregadores, trabalhadores e sociedade em geral, para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no trabalho. A PSLT pode ser conseguida através de uma combinação de estratégias que visem: melhorar o ambiente laboral; promover a participação ativa dos trabalhadores em todo o processo de PSLT; permitir escolhas saudáveis e encorajar o desenvolvimento pessoal.

A promoção da saúde no local de trabalho, ao proporcionar aos trabalhadores bem estar e saúde, tem muitas consequências positivas, tais como bem estar no ambiente laboral, integração entre os servidores, motivação e conseqüentemente diminuir o absenteísmo, presenteísmo e o aumento da produtividade, além de que contribui para transmitir uma melhor imagem do empregador enquanto organização positiva e que se preocupa com o bem-estar do seu pessoal. Mas o mais importante é a humanização do trabalho e a melhoria da qualidade de vida desse trabalhador.

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) que incorporamos nesse projeto é a preventiva com foco no trabalhador, onde devemos em todo processo escutar, entender e respeitar as demandas do principal sujeito da ação: os servidores do Campus Natal-Cidade Alta (CAL), terceirizados e estagiários. O objetivo desse projeto, será implementar estratégias para melhorar a qualidade de vida, o clima organizacional e humanizar o ambiente de trabalho, entendendo que a humanização desse ambiente terá como consequência mais eficiência, produtividade e principalmente mais bem estar para todos.

Com base nas pesquisas realizadas pelo grupo SIASS em 2013 e os projetos de pesquisa sobre qualidade de vida no trabalho realizados no Campus Natal-Cidade Alta em 2015-2018, temos no Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho (IA-QVT) dados mais negativos nas temáticas da Organização do Trabalho como também na capacitação, reconhecimento e relações interpessoais, portanto será foco do nosso projeto intervir nos pontos que se apresentaram nocivos ao ambiente organizacional, como também investir em ações voltadas à saúde e estilo de vida saudável. Desta forma, O Projeto de QVT e de Promoção à Saúde do Campus Natal-Cidade

Alta, estará focado em três eixos de ação.

O primeiro eixo será de implementação de ações de Saúde Integral. Essa ação será desenvolvida pelo setor de saúde, tais como: Campanhas de combate ao Suicídio, Vírus da Hepatite, DST/AIDS, Câncer de Mama e de Próstata, Diabetes e palestras sobre saúde mental.

O segundo eixo irá contemplar as ações de Estilo de vida, no qual se propõe a desenvolver ações de atividades físicas; terapias manuais, sala de jogos e vivências saudáveis.

O terceiro eixo, de Política Organizacional, terá como foco ações de Organização do Trabalho. Esta consiste no estabelecimento de ações que favoreçam as relações dos servidores com sua tarefa e com os outros que formam seu ambiente de trabalho, tais como as comemorações temáticas periódicas (Páscoa, São Julhão, Dia das Crianças, dia do servidor público, confraCAL) vivências e palestras que visem a importância da qualidade de vida no trabalho.

## JUSTIFICATIVA

Nosso universo do trabalho contemporâneo constitui-se de um número cada vez maior de pessoas convivendo a maior parte de seu dia e de sua vida. Pessoas com suas peculiaridades, diferenças, recursos ambientais por vezes inadequados, em meio aos desafios da produtividade, competência profissional e frente a um ambiente em constante mutação, que nos desafia permanentemente em nossa capacidade de adaptação e evolução.

A importância do trabalho na vida das pessoas conduz à necessidade permanente de promover saúde e qualidade de vida no trabalho, com o compromisso de fortalecer a autoestima, o sentimento de segurança, pertencimento, autorealização, dignidade, condições físicas saudáveis em um ambiente que atenda a suas necessidades biopsicossociais. Chiavenato (2004) relata que qualidade de vida significa “criar, manter e melhorar” o ambiente de trabalho, seja em suas condições físicas, de higiene e segurança, ou ainda em suas condições psicológicas e sociais. O autor acrescenta ainda que a junção de todos estes fatores constitui um ambiente agradável e satisfatório, melhorando de forma substancial a qualidade de vida das pessoas nas organizações, e, por consequência, a qualidade de vida fora da organização.

Nesse sentido, acredita-se que a implantação do projeto de qualidade de vida no trabalho e promoção à saúde no Campus Natal-Cidade-Alta torna-se relevante, por identificar fatores facilitadores e/ou prejudiciais e intervir sobre aspectos ligados ao bem estar em situação de trabalho, tendo possibilidade de adotar medidas administrativas que possam corrigir possíveis conflitos diários, como também intensificar os aspectos positivos evidenciados no decorrer das ações desenvolvidas no projeto.



## OBJETIVOS

### **Geral:**

Promover ações de qualidade de vida no trabalho e de promoção à saúde no Campus Natal-Cidade Alta.

### **Específicos:**

- Implantar um programa multidisciplinar com profissionais da saúde visando mudanças na vida cotidiana, hábitos de vida saudáveis e campanhas de orientação à saúde;
- Implementar ações administrativas de melhoria na organização do trabalho e orientações sobre segurança no trabalho nos setores técnico-administrativos e com os terceirizados e estagiários;
- Estruturar uma sala de jogos para descontração e espaço *fitness* para aproximação entre servidores, terceirizados e estagiários;
- Ofertar oficinas de dança e alimentação saudável para qualidade de vida e saúde;
- Ofertar turma para atividades de práticas corporais variadas, remo em caiaque duplo e remo olímpico, com o apoio dos clubes de remo de Natal (Sport e Náutico) e voleibol de areia;
- Promover eventos internos e externos de lazer buscando a integração entre servidores do CAL;

## METAS E INDICADORES

- **Metas 1:** Realização do programa multidisciplinar à comunidade do campus, em todo o período que durar o projeto articulando vida cotidiana, conscientização sobre saúde e estilo de vida saudável.

**Indicador 1:** efetivação do programa e participação de 30% da comunidade do Campus no programa.

- **Metas 2:** Implementação de ações administrativas de melhoria na organização do trabalho e orientações sobre segurança no trabalho nos setores técnico-administrativos e com os terceirizados e estagiários.

**Indicador 2:** efetivação de ações e satisfação de 40% nos setores técnico-administrativos e com os terceirizados e estagiários.

- **Metas 3:** Utilização de uma sala de jogos e espaço *fitness* com diversas atividades a serem vivenciadas por todos os servidores, terceirizados e estagiários.

**Indicador 3:** efetivação de sala de jogos e espaço *fitness* e participação de 30% dos servidores, terceirizados e estagiários.

- **Metas 4:** Realização de oficinas de dança e alimentação saudável, promovendo qualidade de vida e saúde da comunidade acadêmica.

**Indicador 4:** Participação e satisfação de 20% dos servidores, os terceirizados e estagiários.

- **Metas 5:** Acesso dos servidores a ações de estilo de vida e saúde por meio de atividades físicas.

**Indicador 5:** efetivação de ações e satisfação 30% dos servidores, os terceirizados e estagiários.

- **Metas 6:** Realização de eventos internos de comemoração dos aniversariantes e comemorações temáticas periódicas (Páscoa, São Julhão, Dia das Crianças, dia do servidor público, ConfraCAL) buscando a integração entre servidores do CAL.

**Indicador 6:** Participação de 50% dos servidores, os terceirizados e estagiários.

## **PÚBLICO ALVO**

O IFRN Natal-Campus Cidade Alta é composto por 132 Servidores, dentre eles, professores efetivos, professores substitutos, técnicos administrativos e estagiários e mais 28 terceirizados, totalizando um grupo de 160 trabalhadores. O grupo se apresenta com 53% do sexo feminino 47% do sexo masculino percentualmente, de faixa etária entre 25 a 45 anos, estado civil na sua dominância: casados, nível de escolaridade ensino superior com mestrado, com média salarial entre 6 a 10 salários mínimos, de acordo com pesquisa SIASS/2014.

## METODOLOGIA

O projeto em questão será realizado no período de sete meses dentro de quatro (4) eixos de atividades: Saúde Integral, Estilo de Vida, Política Organizacional e Comemorações e festividades. As atividades seguintes, previstas para permitir alcançar os objetivos mencionados, consideraram dados obtidos em pesquisa realizada em março de 2019 aos servidores e terceirizados do *Campus* Natal-Cidade Alta. Fizemos uma pesquisa diagnóstica de natureza quantitativa, na qual utilizamos como instrumento de coleta o formulário do *google docs*, o qual enviamos por e-mail para todos os servidores, estagiários e terceirizados, como também disponibilizamos um computador e membros da comissão elaboradora deste projeto para auxiliar no preenchimento e dúvidas relacionadas ao formulário. O referido formulário elaborado pela comissão local, apresentava sob questões saúde integral, política organizacional, estilo de vida e perspectivas para promoção da saúde. Com o resultado dos dados, foi possível avaliar as ações 2018 e recebemos sugestões para as ações 2019. Nesse sentido, elaboramos o Projeto de Qualidade de Vida no Trabalho, embasados nas necessidades apontadas pelos servidores, estagiários e terceirizados do *Campus* Natal-Cidade Alta, conforme ações descritas a seguir:

SAÚDE INTEGRAL		
EQUIPE PROFISSIONAL: Fábio, Guilherme, Cecília		
OBJETIVOS	AÇÕES	EXECUÇÃO
<p>Objetivo geral:</p> <p>Implantar um programa multidisciplinar com profissionais da saúde visando mudanças na vida cotidiana, hábitos de vida saudáveis e campanhas de orientação à saúde;</p> <p>Objetivos Específicos:</p>	<p>1. Campanhas de conscientização, orientação e prevenção de doenças. Acontecerão bimestralmente no Setor de Saúde do Campus, através de palestras, folders informativos e encontros na reunião.</p> <p>2. Campanha de saúde mental. Serão desenvolvidos diálogos trimestralmente sobre saúde bem-estar no ambiente de trabalho.</p>	<p>Maiο: Campanha HAS/Diabetes (Semana de saúde – agosto. Período da Artic-novembro).</p> <p>Julho: Campanha Hepatites Virais (semana de saúde).</p> <p>Setembro: setembro Amarelo – Prevenção do suicídio.</p> <p>Outubro: Campanha Outubro Rosa – C.A. de Mama</p> <p>Novembro: Novembro azul – C.A. de próstata e Diabetes.</p> <p>campanha sobre saúde mental.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a saúde e o bem-estar dos servidores a partir de práticas corporais;</li> <li>- Orientar sobre benefícios da prática da atividade física.</li> </ul>		<p>Dezembro: Dezembro Vermelho – DST/AIDS (Luciana vai verificar e dar retorno ao grupo).</p>
--	--	---

ESTILO DE VIDA		
EQUIPE PROFISSIONAL: Cecília Brandão, Fábio, Kadydja Chagas e Mariano Filho		
OBJETIVOS	AÇÕES	EXECUÇÃO
<p>Objetivo geral:</p> <p>Promover aos servidores e funcionários terceirizados do IFRN/ Campus Natal-Cidade Alta acesso à prática de esportes e de lazer, visando proporcionar a cada participante a melhoria da qualidade de vida, por meio de práticas corporais que incentivam estilos de vida saudáveis e de promoção à Saúde.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estruturar uma sala de jogos para descontração e espaço <i>fitness</i> para aproximação entre servidores, terceirizados e estagiários;</li> <li>- Ofertar oficinas de dança e alimentação saudável para qualidade de vida e saúde;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ginástica Laboral ( 2 x semana);</li> <li>2. Pilates (1 x semana); empenhado e decidir se executa ou faz permuta de serviço. Sugestão: início das atividades 2019.1</li> <li>3. Futebol de campo (1 x semana); a partir de março 2019.</li> <li>4. Sala de jogos: CAL-Games (todos os dias); Direção administrativa prometeu espaço na unidade Rocas (após obra do novo terreno, solicitamos a sala 09) e na unidade Rio branco (já temos a do QVT/sala dos servidores, apesar do pouco espaço e da demanda melhorar a organização e decoração da sala).</li> <li>5. Terapias complementares: <i>Shiatsu</i> (eventos sazonais); sugestão: empréstimo de cadeira com permuta de técnico massagista</li> </ol>	<p>Maior: Ginástica Laboral, Oficina de dança, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futebol de campo, remo e vôlei.</p> <p>Junho: Ginástica Laboral, Oficina de dança, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games, Jogo masculino e feminino de Futsal, remo e vôlei.</p> <p>Julho: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futebol de campo, remo e vôlei.</p> <p>Agosto: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futebol de campo, remo e vôlei.</p> <p>Setembro: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games Jogo masculino e feminino de Futebol de campo, remo e vôlei.</p> <p>Outubro: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo</p>

<p>- Ofertar turma para atividades de práticas corporais variadas, remo em caiaque duplo e remo olímpico, com o apoio dos clubes de remo de Natal (Sport e Náutico) e voleibol de areia;</p> <p>- Orientar sobre benefícios da prática da atividade física por meio da Ginástica Laboral</p> <p>- Praticar esportes como meio de promover estilos de vida saudáveis;</p> <p>- Reconhecer e valorizar o rio Potengi e a praia enquanto espaços naturais da cidade de Natal, que propiciam mais acesso ao lazer e à saúde física.</p>	<p>(VERIFICAR a possibilidade de contratação de estagiário do Curso Técnico em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde da ESUFRN).</p> <p>6. Vivências saudáveis: trilha ecológica, corrida e caminhada (1 x ano cada). Sugestão: ciclismo ou atividade na praia (funcional na areia) e/ou atividade aquática. Camisa + café da manhã + SUP.</p> <p>7. Oficina de dança (módulo bimestral, 1x semana). Sugestão: Maio e Junho de /2019.</p> <p>Todas as atividades serão desenvolvidas respeitando o limite e condicionamento de cada participante.</p> <p>8-Remo em caiaque duplo</p> <p>9. Prática de voleibol de areia</p>	<p>masculino e feminino de Futebol de campo, remo e vôlei.</p> <p>Novembro: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games, Jogo masculino e feminino de Futebol de campo, remo, vôlei e trilha ecológica</p> <p>Dezembro: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futebol de campo, remo e vôlei.</p> <p>8/ 9/ 10 - A prática dos esportes aquáticos (caiaque e remo olímpico) será desenvolvida no rio Potengi, com o apoio dos clubes de remo de Natal (Sport e Náutico), situados no bairro da Ribeira, bem como, na comunidade Passo da Pátria. Para o desenvolvimento da prática de voleibol de areia será utilizada a praia mais próxima à unidade Rocas do IFRN e, a partir de setembro, a atividade será desenvolvida na quadra de areia do próprio campus, na unidade Rocas.</p> <p>Todas as práticas descritas acima serão iniciadas no mês de abril, encerrando-se no mês de dezembro.</p> <p>As práticas de voleibol e remo em caiaque ocorrerão semanalmente (um dia por semana), em dias diferentes para cada atividade.</p>
---	---	---

	10. Remo olímpico	A prática do remo olímpico será desenvolvida a cada 15 dias, e necessitará de contratação de instrutores especializados dos clubes de remo de Natal, por meio da Federação norterriograndense de Remo.
--	-------------------	--

POLÍTICA ORGANIZACIONAL		
EQUIPE PROFISSIONAL: Mariano, Kadydja Karla, Julio, Cecília Brandão, Guilherme Porfirio		
OBJETIVOS	AÇÕES	EXECUÇÃO
<p>Objetivo geral:</p> <p>Implementar ações administrativas na organização do trabalho e de Integração e valorização dos servidores, terceirizados e estagiários do CAL</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar necessidades para capacitação dos servidores, terceirizados e estagiários, relacionadas às funções desempenhadas nos setores administrativos;</li> <li>- Analisar os setores e suas condições de trabalho dos servidores, terceirizados e estagiários, trazendo cor e uma</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Será realizada uma pesquisa diagnóstica para o levantamento das demandas por capacitação em cada setor, diante das atribuições e especificidades do cargo do servidor, terceirizado ou estagiário.</li> <li>2. O psicólogo organizacional organizará grupos de discussão com representantes dos setores (secretaria, direção acadêmica, financeiros, coordenação de manutenção etc.), onde serão apresentadas as dimensões menos pontuadas na pesquisa de QVT na temática OT.</li> <li>3. Serão realizadas festividades temáticas conforme calendário a ser produzido, para comemoração dos aniversariantes em datas festivas/temáticas. Ex. datas especiais,</li> </ol>	<p>Maiο: comemoração de aniversariantes em datas temáticas; Oficina Assertividade e resiliência (COASS).</p> <p>Junho: Oficina Ansiedade e estresse (COASS).</p> <p>Julho: Oficina Gerenciamento de conflitos (COASS).</p> <p>Agosto: Oficinas de pinturas dos ambientes comuns.</p> <p>Setembro: Diagnóstico de necessidades para capacitação dos servidores, terceirizados e estagiários.</p> <p>Outubro: evento dia do servidor e aniversariantes em datas temáticas, Apresentação das demandas por capacitação e das condições de trabalho nos setores do CAL.</p> <p>Novembro/Dezembro: apresentação de propostas para</p>

<p>pintura personalizada a algumas das salas de uso coletivo.</p> <p>- Promover eventos internos e externos de lazer e interação no <i>Campus</i>;</p> <p>- Organizar eventos que promovam uma mudança na rotina de trabalho;</p>	<p>como São João (junho e julho) e Natal (novembro e dezembro).</p> <p>4. Serão organizados grupos para pinturas de alguns dos ambientes comuns, trazendo interação e fazendo o servidor se sentir parte do processo de mudança daqueles ambientes.</p> <p>5. Oficinas promovidas pela COASS IFRN, em seu Projeto de Prevenção aos Risco Psicossociais, à convite para ministrar no Campus Natal-Cidade Alta: a) Assertividade e resiliência; b) Ansiedade e estresse; c) Gerenciamento de conflitos</p>	<p>suprir demandas por capacitação e diálogo sobre a organização de trabalho nos setores do CAL. Evento de fechamento do ano e comemorações natalinas.</p>
---	--	--



## **EQUIPE PROFISSIONAL**

**CECÍLIA BRANDÃO CARVALHO** – Formação: Mestrado em Programa de Pós-Graduação em Educação; Especialização em Especialização Ensino da Educação Física Escolar; Graduação em Educação Física.

**FÁBIO TEIXEIRA DUARTE**: Formação: Doutor em Biotecnologia, mestre em Genética e Biologia Molecular e graduado em Ciências Biológicas Licenciatura Plena e Bacharelado.

**GUILHERME PORFIRIO PENHA**: Formação: Especialista em Direito Público, Graduado em Direito e Técnico em Redes Telemáticas.

**JÚLIO SÉRGIO** - Formação: Especialização em Iniciação esportiva, Licenciatura em educação física e Técnico Guia de Turismo.

**KADYDJA KARLA NASCIMENTO CHAGAS** – Formação: Pós-doutorado em Ciências Sociais em andamento; Doutorado e Mestrado em Educação; Especialização em Fisiologia do Exercício e Graduação Licenciatura plena em Educação Física.

**MARIANO JOSÉ DA SILVA FILHO** – Formação: Graduação em Tecnologia da Informação em andamento; Curso Técnico/Profissionalizante Instituto Metrópole Digital.

## RECURSOS

Tabela 01 – Contratação de serviço

Nº	Descrição	Qte Min	Qte Max	Valor unitário	Valor Qte Min	Valor Qte Max
01	Avaliação física 2hrs/dia	2	4	100,00	200,00	400,00
02	Atividade Física (ginástica laboral) 2hrs/dia	144	288	50,00	7.200,00	14.400,00
03	Atividade Física (pilates) 1hrs/dia	28	56	100,00	2.800,00	5.600,00
04	Yoga e meditação 1h/dia	36	72	100,00	3.600,00	7.200,00
05	Massoterapia 3hr/dia	2	4	240,00	480,00	960,00
06	Psicólogo Organizacional 3hr/dia	12	24	360,00	4.320,00	8.640,00
07	Trilha Ecológica	1	2	4.000,00	4.000,00	8.000,00
08	Serviço de locação de micro-ônibus para realização de passeios 60 km	2	3	5,74	688,80	1.033,20
TOTAL					23.288,80	46.233,20

Tabela 02 – Material de Consumo

Nº	Descrição	Total
01	Aquisição de materiais esportivos e material permanente - pregão coletivo (lista de materiais em anexo 1)	



## MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento e avaliação do projeto será realizado em dois momentos distintos:

- Avaliação do projeto pelos participantes em duas etapas (no decorrer da execução e ao final), no que diz respeito à satisfação, benefícios e pertinência das atividades desenvolvidas no módulo da promoção à saúde e estilo de vida por meio de questionário eletrônico de satisfação, controle de frequência e registros fotográficos, bem como das reuniões de grupo no módulo organização do trabalho através de reuniões com os participantes.
- Avaliação do projeto pela equipe/comissão PSQVT do CAL será também em duas etapas, ligadas as avaliações supracitadas, em reunião com todos os envolvidos nas ações, ocasião na qual serão apresentados os resultados dos monitoramentos da equipe e da avaliação dos participantes. Além disso, está previsto uma autoavaliação das ações da comissão. Estes fornecerão os dados norteadores para a elaboração do relatório final.

## IMPACTOS SOCIAIS

Como resultados esperados, apresentamos os seguintes aspectos:

- ✓ Ações de qualidade de vida no trabalho e de promoção à saúde no Campus Natal-Cidade Alta sendo vivenciadas de maneira integrada e com continuidade pelos servidores, terceirizados e estagiários
- ✓ Que os servidores, terceirizados e estagiários possam optar por hábitos de vida saudáveis em seu cotidiano;
- ✓ Melhoria na organização do trabalho dos servidores, terceirizados e estagiários;
- ✓ Aproximação na convivência diária entre servidores, terceirizados e estagiários
- ✓ Promoção contínua de eventos internos e externos de lazer buscando a integração entre servidores, terceirizados e estagiários.

Os impactos que serão gerados para a comunidade do Campus Natal-Cidade Alta (CAL) relacionam-se entre ambiente de trabalho e qualidade de vida, no qual é buscado um melhor clima organizacional e interpessoal, promoção de estilo de vida saudável, em busca de uma saúde integral, promovendo, assim, qualidade de vida no trabalho.

## REFERÊNCIAS

CHIAVENATO, I. **Administração de Recursos Humanos: fundamentos básicos**. 5ª Edição, São Paulo: Editora Atlas, 1999.

\_\_\_\_\_. **O Capital Humano das Organizações**. 8ª Edição São Paulo: Atlas, 2004.

IMAIZUMI, Caio et al. **Influência do Shiatsu sobre a pressão arterial sistêmica**. Disponível em: <[http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2007/RN\\_15\\_04/Pages from RN\\_15\\_04-4.pdf](http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2007/RN_15_04/Pages_from_RN_15_04-4.pdf)>.

Acesso em: 12 mar. 2015.

HALL, Nicola M. **Reflexologia: um método para melhorar a saúde**. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?hl=pt->

[BR&lr=&id=iowOWYAKOHIC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Reflexologia&ots=URb1Tds9Vs&sig=TVwWT RG7gGgvVY42PjCLbtopG5c#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=iowOWYAKOHIC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Reflexologia&ots=URb1Tds9Vs&sig=TVwWT RG7gGgvVY42PjCLbtopG5c#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 12 mar. 2015.

CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DE FÁTIMA E COMUNIDADE, 12º, 29.02.2013, Belém- Pa. **Quick massagem: uma proposta de cuidado para profissionais da Atenção Primária**. Centro de Convenções e Feiras Sa Amazônia - Belém- Pa: Bmfc, 2013. 20 p. Disponível em: <<http://cmfc.emnuvens.com.br/brasileiro/article/view/1305>>. Acesso em: 12 mar. 2015.

COSTEIRA, Cristina Raquel Batista. **A INFLUÊNCIA DA TERAPIA DE REIKI EM INDICADORES DE SAÚDE**. Revista de Psicologia, 2009.

## ANEXO I

Tabela 01 – Material Esportivo/ Lazer

Nº	Descrição	Qte Min	Qte Max	Valor unitário	Valor Qte Min	Valor Qte Max
01	Aparelho de som tipo rádio portátil estéreo >300W RMS	2	4	267,60	535,20	1.070,40
02	Halteres emborrachados 1kg	4	6	10,00	40,00	60,00
03	Esteira ergométrica 220v	2	3	2500,00	5000,00	7500,00
04	Bicicleta ergométrica 220v	2	3	1500,00	3000,00	4500,00
05	Colchonetes	15	20	26,00	390,00	520,00
06	Sensor de movimento para console X-Box One S	1	2	600,00	600,00	1200,00
07	Conversor digital analógico	2	3	100,00	200,00	300,00
08	Jogo de cartas UNO COPAG (Cartas plásticas)	3	4	20,00	60,00	80,00
09	Baralho de cartas (Cartas plásticas)	3	4	20,00	60,00	80,00
10	Galões de tinta lavável coloridas	6	7	40,00	240,00	280,00
11	Antena externa para tv digital	4	5	50,00	200,00	250,00
12	Halteres emborrachados 2kg	4	6	15,00	60,00	90,00
13	Halteres emborrachados 3kg	4	6	25,00	100,00	150,00
14	Halteres emborrachados 4kg	4	6	35,00	140,00	210,00
15	Halteres emborrachados 5kg	4	6	45,00	180,00	270,00
16	Silicone Líquido Para Esteira - 5 Lt	2	4	186,00	372,00	744,00
TOTAL					11477,20	17304,20

**Obs. da Tabela1 do Anexo I:** Os valores apresentados para aquisição de bens são apenas exemplificativos. Devendo passar por nova consulta e pesquisa.