



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

Projeto

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

Edital N° 01/2018-COASS/IFRN

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

PROJETO VIDA SAÚDÁVEL

CAMPUS NATAL CIDADE ALTA

Vigência do Projeto: **04/2018 a 12/2018**

COORDENAÇÃO GERAL

KADYDJA KARLA NASCIMENTO CHAGAS

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO/SISTEMATIZAÇÃO

AUGUSTO RIBEIRO DANTAS

CECÍLIA BRANDÃO CARVALHO

JOSÉ NIVALDO FONSECA JUNIOR

LUIZ JOSE DE SANT ANNA NETO

MARIANO JOSÉ DA SILVA FILHO

ODARA DE SÁ FERNANDES

THALES DA COSTA LAGO ALVES

SUMÁRIO

IDENTIFICAÇÃO	5
APRESENTAÇÃO	5
JUSTIFICATIVA.....	6
OBJETIVOS.....	7
METAS	8
PÚBLICO ALVO.....	8
METODOLOGIA	8
EQUIPE PROFISSIONAL.....	11
RECURSOS.....	12
CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	13
MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO	14
IMPACTOS SOCIAIS.....	14
REFERÊNCIAS	15
ANEXO.....	16

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 abril e finalizando em dezembro de 2018. Para o desenvolvimento das ações no referido *Campus* foi constituída uma equipe multiprofissional: um médico (psiquiatra), três educadores físicos, um administrador, um gestor público, uma psicóloga e um publicitário e propaganda.

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 PLST; 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.

Devido o Campus apresentar em três anos consecutivos projetos de pesquisa sobre qualidade de vida no trabalho, possibilitou um diagnóstico preciso a partir dos dados do questionário aberto do instrumento de pesquisa Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho (IA_QVT), validado por (FERREIRA, 2009) aplicados na pesquisa de “Qualidade de vida no Trabalho e Saúde”. O IA_QVT, parte qualitativa (FERREIRA, 2011) se baseia no fundamento

conceitual de que a QVT consiste nas representações que os trabalhadores manifestam sobre o contexto de produção no qual estão inseridos. A parte qualitativa do inventário foi constituída pela questão aberta: “Quando penso no meu trabalho no IFRN, o que causa mais bem estar é”.

A análise dos dados foi realizada no programa Microsoft Excel 2013, a partir da classificação do discurso por unidades de registro (BARDIN, 2009) e área temática. Os resultados apresentados da pesquisa, corresponderam aos seguintes aspectos: 1. Dificuldades nas relações interpessoais; 2. Nível de estresse elevado; e 3. Sobrecarga de trabalho.

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 2015-2017, 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: vacinação, 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 de aniversariantes do mês e festas comemorativas do CAL.

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. De acordo com 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, possibilitando alívio do estresse e da sobrecarga de trabalho.

Específicos:

- Desenvolver campanhas de orientação de saúde com os servidores;
- Implantar um programa multidisciplinar com profissionais da saúde visando mudanças na vida cotidiana e hábitos de vida saudáveis;
- Implementar ações administrativas de melhoria na organização do trabalho nos setores técnico-administrativos e com os terceirizados e estagiários;
- Estruturar uma sala de jogos para descontração e aproximação entre servidores, terceirizados e estagiários
- Garantir, até dezembro de 2017, a promoção de eventos internos e externos de lazer buscando a integração entre servidores do CAL.

METAS

- Oferta à comunidade do campus, em todo o período que durar o projeto, diversos tipos de vacinações e campanhas educativas: de combate ao Suicídio, Vírus da Hepatite, DST/AIDS, Câncer de Mama e de Próstata, Diabetes e palestras sobre saúde mental;
- Acesso dos servidores a ações de estilo de vida e saúde por meio de atividades físicas, corporais, ginastica laboral, *Shiatsu*, trilha ecológica e Pilates.
- Criação de diagnóstico setorial (administrativo), sobre dificuldades enfrentadas para cumprir a demanda de trabalho, com foco na capacitação dos servidores além de relatório norteador para realização de futuras intervenções;
- Estruturação de uma sala de jogos com diversas atividades a serem vivenciadas por todos os servidores, terceirizados e estagiários;
- Promoção de eventos internos de comemoração dos aniversariantes do mês e eventos externos, comemoração junina e de fim de ano buscando a integração entre servidores do CAL.

PÚBLICO ALVO

O IFRN Natal - Campus Cidade Alta é composto por 142 Servidores, dentre eles, professores efetivos, professores substitutos, técnicos administrativos e estagiários e mais 30 terceirizados, totalizando um grupo de 172 trabalhadores. O grupo se apresenta com 53% do sexo feminino 47% do sexo masculino percentualmente, de faixa etária entre 18 a 62 anos, estado civil na sua dominância: casados, nível de escolaridade ensino médio, superior, mestrado e doutorado com média salarial entre 01 a 10 salários mínimos.

METODOLOGIA

O projeto Vida Saudável será realizado no período de oito meses dentro de três (3) eixos de atividades: Saúde Integral, Estilo de Vida, Política Organizacional. As atividades previstas para permitir alcançar os objetivos mencionados serão seguintes:

SAÚDE INTEGRAL

Equipe Profissional: Luiz Neto e Odara Fernandes

OBJETIVOS

AÇÕES

EXECUÇÃO

<p>Objetivo geral:</p> <p>Implantar no Campus a prática da atividade física e outro ambiente para relaxamento visando proporcionar ao servidor um ambiente laboral mais acolhedor para as atividades de Promoção à Saúde.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde e o bem-estar dos servidores a partir de práticas corporais; - Orientar sobre benefícios da prática da atividade física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Campanhas de conscientização, orientação e prevenção de doenças. Acontecerão mensalmente no Setor de Saúde do Campus, através de palestras, folders informativos e encontros na reunião pedagógica. 2. Campanha de saúde mental. Serão desenvolvidos diálogos trimestralmente sobre saúde bem-estar no ambiente de trabalho. 	<p>Mai: Campanha de vacinação e Campanha HAS/Diabetes</p> <p>Julho: Campanha Hepatites Virais</p> <p>Agosto: Campanha vacinação e campanha sobre saúde mental</p> <p>Setembro: Campanha vacinação 2º etapa e Setembro Amarelo – Prevenção do suicídio</p> <p>Outubro: Campanha Outubro Rosa – Ca de Mama</p> <p>Novembro: Novembro azul – Ca de próstata e Diabetes, Campanha de Vacinação e campanha sobre saúde mental</p> <p>Dezembro: Dezembro Vermelho – DST/AIDS</p>
--	--	---

ESTILO DE VIDA

Equipe Profissional: Augusto Ribeiro, Cecília Brandão, Kadydja Chagas e Mariano Filho

OBJETIVOS	AÇÕES	EXECUÇÃO
<p>Objetivo geral:</p> <p>Promover no Campus Natal Cidade Alta a prática da atividade física e relaxamento visando proporcionar ao servidor melhor qualidade de vida e Promoção à Saúde.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades físicas a partir de práticas corporais; - Orientar sobre benefícios da prática da atividade física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ginástica Laboral (2 x semana); 2. Pilates (1 x semana); 3. Jogo Masculino e feminino de Futsal (1 x semana); 4. Sala de jogos: CAL-Games (todos os dias); 5. Terapia complementar: <i>Shiatsu</i> (eventos sazonais); 6. Vivências saudáveis: trilha ecológica, corrida e caminhada (1 x ano cada) 7. Oficina de dança (módulos bimestrais) <p>Todas as atividades serão desenvolvidas respeitando o limite e condicionamento de cada</p>	<p>Abril: Ginástica Laboral, Oficina de dança, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futsal</p> <p>Mai: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futsal</p> <p>Junho: Ginástica Laboral, Oficina de dança, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games, Jogo masculino e feminino de Futsal e caminhada</p> <p>Julho: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futsal</p> <p>Agosto: Ginástica Laboral, Oficina de dança, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futsal</p>

	participante.	<p>Setembro: Ginástica Laboral, Pilates , Sala de jogos: CAL-Games Jogo masculino e feminino de Futsal e corrida</p> <p>Outubro: Ginástica Laboral, Oficina de dança, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futsal</p> <p>Novembro: Ginástica Laboral, Pilates, Sala de jogos: CAL-Games, Jogo masculino e feminino de Futsal e trilha ecológica</p> <p>Dezembro: Ginástica Laboral, Pilates, Oficina de dança, Sala de jogos: CAL-Games e Jogo masculino e feminino de Futsal.</p>
--	---------------	--

POLÍTICA ORGANIZACIONAL		
Equipe Profissional: Odara Fernandes, Thales Alves, José Nivaldo Fonseca, Cecília Brandão		
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> <p>- Diagnosticar necessidades para capacitação dos servidores, terceirizados e estagiários, relacionadas às funções desempenhadas nos setores administrativos;</p>	<p>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.</p> <p>2. O psicólogo 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.</p> <p>3. Serão realizadas festividades</p>	<p>Abril: aniversariantes do bimestre</p> <p>Mai: levantamento das demandas por capacitação e grupos de discussão.</p> <p>Junho: aniversariantes do bimestre, levantamento das demandas por capacitação e grupos de discussão.</p> <p>Julho: evento junino, levantamento das demandas por capacitação e grupos de discussão.</p> <p>Agosto: aniversariantes do bimestre, diagnóstico das demandas por capacitação e análise das condições de trabalho.</p> <p>Setembro: diagnóstico das</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Analisar os setores e suas condições de trabalho dos servidores, terceirizados e estagiários; - Promover eventos internos e externos de lazer e interação no <i>Campus</i>; - Organizar eventos que promovam uma mudança na rotina de trabalho; 	<p>bimestrais relativas aos aniversariantes do respectivo mês</p> <p>4. Confraternizações em datas especiais, como São João (junho e julho) e Natal (novembro e dezembro).</p>	<p>demandas por capacitação e análise das condições de trabalho.</p> <p>Outubro: evento dia do servidor e aniversariantes do bimestre, Apresentação das demandas por capacitação e das condições de trabalho nos setores do CAL.</p> <p>Novembro: Apresentação de propostas para suprir demandas por capacitação e diálogo sobre a organização de trabalho nos setores do CAL.</p> <p>Dezembro: evento natalino e aniversariantes do bimestre</p>
---	--	--

EQUIPE PROFISSIONAL

AUGUSTO RIBEIRO DANTAS – Formação: Mestrado em Educação; Especialização em corpo e cultura de movimento; Graduação em Educação Física.

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

JOSÉ NIVALDO FONSECA JUNIOR – Formação: Comunicação Social com Habilitação em Publicidade e Propaganda pela UFRN.

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.

LUIZ JOSE DE SANT ANNA NETO – Formação: Graduação em Medicina pela UFRN; Residência em Clínica Médica e Psiquiatria na SESAP/UFRN; Especialista em Medicina do Trabalho pela Estácio de Sá.

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

ODARA DE SÁ FERNANDES – Formação: Mestre em Psicologia pela UFRN; Graduação em Psicologia pela UFRN.

THALES DA COSTA LAGO ALVES – Formação: Especialização em Gestão Pública; Graduação em Comunicação Social – Jornalismo.

RECURSOS

Tabela 01 – Contratação de serviço

Item	Descrição	UNID.			
			QTD	R\$ UNIT	R\$ TOTAL
1	Serviço de avaliação física, com carga horária de 4 horas/dia, para aplicar testes de força manual (dinamômetro), de flexibilidade (banco de wells), avaliação postural (simetrógrafo), composição corporal (IMC, circunferências e dobras cutâneas), realizada por Profissional bacharel em Educação Física regularmente registrado no Conselho Regional de sua formação. CATSER: 1431-1	SERV.	2	290,00	580,00
2	Serviço de ginastica laboral, com carga horária de 2h/dia, para desenvolver ginastica compensatória (alongamento), relaxante (massagem) e corretiva (fortalecimento muscular) nos setores administrativos, realizada por Profissional bacharel em Educação Física regularmente registrado no Conselho Regional de sua formação. CATSER: 1431-1	SERV.	78	80,00	6.240,00
3	Serviço de Pilates, com carga horária de 1h/dia, para desenvolver aulas de pilates de solo, realizada por Profissional Bacharel em Educação Física regularmente registrado no Conselho Regional de sua formação. CATSER: 1431-1	SERV.	39	76,54	2.985,06
5	Serviço de massagem de liberação manual na cadeira do <i>shiatsu</i> , com carga horária de 3h/dia, realizada por profissional especialista em massagem <i>shiatsu</i> . CATSER: 1431-1	SERV.	1	355,00	355,00
6	Realização de um evento com perfil ecológico em práticas esportivas e serviços de trilhas, com serviço de guiamento - guia credenciado junto ao Ministério do Turismo (Cadastur), seguro de vida e transporte ofertado para até 40 participantes, devendo ser realizado no final de semana ou feriado. O transporte deverá ser tipo executivo, equipado com ar condicionado, banheiro, TV/DVD, janelas panorâmicas, WC, gelágua, som ambiente e poltronas reclináveis, para realização de evento específico. Distância média a ser percorrida: 250 km. CATSER: 1844-9	SERV.	1	840,00	840,00
11.000,06					

Tabela 02 – Material de Consumo*

Nº	Descrição	Total
01	Aquisição de materiais esportivos e material permanente- pregão coletivo	4.505,87

	capacitação e									
	Diálogo sobre a organização de trabalho nos setores do CAL.								X	
	Evento natalino e aniversariantes do bimestre									X

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento e avaliação do projeto serão feito em dois momentos distintos:

- Avaliação feita pelos servidores mensalmente no que diz respeito à assiduidade, satisfação, benefícios e pertinência das atividades desenvolvidas no módulo da promoção à saúde por meio de questionário de satisfação, bem como das reuniões de grupo no módulo organização do trabalho através de reuniões de grupos.
- Como instrumento de avaliação aplicaremos O IA_QVT, parte qualitativa (FERREIRA, 2011) se baseia no fundamento conceitual de que a QVT consiste nas representações que os trabalhadores manifestam sobre o contexto de produção no qual estão inseridos. A análise dos dados será realizada no programa Microsoft Excel 2013, a partir da classificação do discurso por unidades de registro (BARDIN, 2009) e área temática. O critério de análises constituiu-se em definir a unidade de contexto das unidades temáticas do discurso dos participantes e, dentro das unidades de contexto, será selecionada a unidade de registro. As áreas temáticas serão divididas na perspectiva da QVT preventiva (Condições de Trabalho, Organização do Trabalho, Relações Socioprofissionais, Elo Trabalho e Vida Social, Crescimento e Reconhecimento Profissional) e outras que possam ser criadas para contemplar o discurso dos participantes.
- A avaliação do projeto pela equipe será feita bimestralmente, em reunião com todos os envolvidos nas ações, onde serão apresentados os resultados dos monitoramentos da equipe e avaliação dos participantes. Além disso, será aberto um debate para que seja colocado por toda a equipe, a percepção sobre as atividades desenvolvidas em cada bimestre e uma análise se foi alcançado os objetivos propostos. A partir daí será elaborado um relatório avaliativo bimestral, que serão os norteadores 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 com continuidade pelos servidores, terceirados e estagiários, diminuindo o estresse;

- ✓ Que os servidores, terceirados e estagiários adquiram na vida cotidiana e hábitos de vida saudáveis por meio do programa multidisciplinar com profissionais da saúde;
- ✓ Melhoria na organização do trabalho dos servidores, terceirizados e estagiários, eviando sobrecarga;
- ✓ Aproximação na convivência diária entre servidores, terceirizados e estagiários na sala de jogos estruturada;
- ✓ Promoção contínua de eventos internos e externos de lazer buscando a integração entre servidores do CAL

Os impactos que serão gerados para a comunidade do Campus Natal cidade Ala - CAL relaciona-se entre ambiente de trabalho e qualidade de vida, no qual se acredita em 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

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.

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.

CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DE FÁTIMA E COMUNIDADE, 12º, 29.02.2013, Belém- Pa. **Quick mensagem: 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 Reik em indicadores de saúde**. Revista de Psicologia, 2009.

FERREIRA, M.C. **Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores**. Brasília: Edições ler, pensar e agir, 2011.

IMAZUMI, 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->

<http://books.google.com.br/books?hl=pt-R&lr=&id=iowOWYAKOHIC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Reflexologia&ots=URb1Tds9Vs&sig=TVwWTRG7gGgvVY42PjCLbtopG5c#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 12 mar. 2015.

ANEXO

Tabela 01 – Material Esportivo/Serviço*

Nº	Descrição	Qte Min	Qte Max	Valor unitário	Valor Qte Min	Valor Qte Max
01	Suporte de teto para fitas de suspensão do tipo TRX.	1	2	99,73	99,73	199,46
02	Cinto de tração duplo com 3 intensidades. Projetado para treinamento de força e velocidade	2	4	339,30	678,60	932,60
03	Meia bola bosu acompanhada de 1 bomba de enchimento e 1 par de extensores elásticos.	1	2	466,30	466,30	932,60
04	Disco de Equilíbrio inflável usado para o treino de equilíbrio, coordenação e postura. Superfície inferior rugosa e superfície superior lisa. Dimensão: 34cm.	2	4	82,63	165,26	330,52
05	Faixa elástica atóxica de intensidade médio forte. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL)	10	15	24,61	246,10	369,15
06	Fita de suspensão do tipo TRX. Fabricada em nylon, com duas tiras independentes que possibilitem utilização em diferentes posições.	2	3	296,61	593,22	889,83
07	Cadeira Quick Massagem para fisioterapia e <i>shiatsu</i> .	1	1	891,11	891,11	891,11
08	Roda de exercícios abdominais com duas pegadas laterais revestidas de emborrachado e roda central.	2	4	54,77	109,54	219,08
09	Console com sensor de movimentos tipo Xbox	1	2	1256,01	1256,01	2.512,02
TOTAL					4.505,87	7.276,37

*** Os recursos para a aquisição dos materiais de consumo será contemplado pelo orçamento do funcionamento do Campus.**