



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

Projeto

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

Edital N° 01/2017-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: **04/2017 a 12/2017**

COORDENAÇÃO GERAL
LUHANE SILVA DE MORAIS

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO/SISTEMATIZAÇÃO

CAROLINE CRISTINA DE ARRUDA CAMPOS

EVANNE PAULA DOMINGOS GALVÃO

JOSÉ NIVALDO FONSECA JUNIOR

KADYDJA KARLA NASCIMENTO CHAGA

LUIZ JOSE DE SANT ANNA NETO

MARIA JOSELY DE FIGUEIRÊDO GOMES

ODARA DE SÁ FERNANDES

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
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 abril e finalizando em dezembro de 2017. Para o desenvolvimento das ações foi constituída uma equipe multiprofissional: uma gestora desportiva e de Lazer, um médico (psiquiatra), dois educadores físicos, uma enfermeira, duas psicólogas, 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 consequentemente diminuir o absentéismo, 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 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, 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 e reconhecimento, 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 quatro 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 e vivências saudáveis.

O terceiro eixo irá contemplar as comemorações de aniversariantes do mês e festas comemorativas do CAL.

O último 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.

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, auto realização, 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:

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

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;
- Garantir, até dezembro de 2017, a promoção de eventos internos e externos de lazer buscando a integração entre servidores do CAL;

METAS

- Oferta a 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 e corporais como: ginastica laboral, yoga, trilha ecológica, massoterapia e Mat. 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;
- 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 118 Servidores, dentre eles, professores efetivos, professores substitutos, técnicos administrativos e estagiários e mais 28 terceirizados, totalizando um grupo de 146 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 a pesquisa SIASS/2014.

METODOLOGIA

O projeto Vida Saudável será realizado no período de oito meses dentro de quatro (4) eixos de atividades: Saúde Integral, Estilo de Vida, Política Organizacional e Comemorações e festividades. As atividades previstas para permitir alcançar os objetivos mencionados serão seguintes:

Saúde Integral

Objetivo Geral

Desenvolver campanhas mensais de orientação de saúde com os servidores.

Objetivos Específicos

- Criar campanhas de vacinação;
- Criar campanhas de prevenção de doenças infecto contagiosas;
- Oferecer campanhas de saúde mental e bem-estar no ambiente de trabalho;

Público Alvo

Servidores do IFRN Campus Natal - Cidade Alta.

- **Execução:** Acontecerá mensalmente campanhas de conscientização, orientação e prevenção de doenças, como também campanhas de vacinação. Esta ação acontecerá no Setor de Saúde do Campus. As campanhas acontecerão através de palestras, folders informativos e encontros na reunião pedagógica. Será desenvolvido também campanhas de saúde mental e bem-estar no ambiente de trabalho.

EQUIPE PROFISSIONAL

Evanne Paula; Luiz Neto; Odara;

CRONOGRAMA EXECUÇÃO

DE	Mês	Ação
	Maio	Campanha de vacinação Campanha HAS/Diabetes OFICINA - Planejamento pessoal: tempo é vida
	Julho	Campanha Hepatites Virais
	Agosto	Campanha vacinação

	Setembro	OFICINA - Perdas e Resiliência Campanha vacinação 2º etapa Setembro Amarelo – Prevenção do suicídio
	Outubro	OFICINA – Autoestima Campanha Outubro Rosa – Ca de Mama
	Novembro	Novembro azul – Ca de próstata e Diabetes Campanha de Vacinação
	Dezembro	Dezembro Vermelho – DST/Aids

Estilo de Vida

Objetivo

Implantar dentro do Campus, ambiente físico adequado à 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.

Objetivos Específicos:

- Equipar sala de descanso;
- Equipar uma sala de treinamento funcional;
- Promover a saúde e o bem-estar dos servidores a partir de práticas corporais.
- Orientar sobre benefícios da prática da atividade física;

Público Alvo

Servidores, terceirizados e estagiários que queiram implementar um estilo de vida mais saudável no seu cotidiano.

Execução O Bloco Atividade Física contará com as seguintes atividades iniciais:

- Avaliação Física (peso, altura, circunferência, IMC e dobras cutâneas etc.) inicial e o acompanhamento a cada 3 meses;
- 4 x na semana de Ginástica Laboral
- 1x na semana Mat pilates;
- Jogo Masculino de Futebol – Campus Central

Todas as atividades serão desenvolvidas respeitando o limite e

ATIVIDADE FÍSICA	<p>condicionamento de cada participante.</p> <p>Em pesquisa realizada no <i>Campus</i> Natal- Cidade Alta as atividades inicialmente oferecidas foram as mais citadas pelos servidores em geral. De acordo com o grupo que irá participar estaremos renovando, ampliando e adaptando as atividades físicas a necessidade do grupo participante.</p>						
TERAPIAS COMPLEMENTARES	<p>Execução: Aplicação de técnicas de massagem específicas e adequadas às necessidades do servidor, objetivando a diminuição da ansiedade e do estresse.</p> <p>Para realização das terapias complementares os atendimentos serão previamente agendados e ocorrerão em eventos com apoio do projeto de Qualidade de Vida no trabalho. Ofereceremos a seguinte terapia complementar, podendo ser alterada de acordo com a demanda:</p> <p>Shiatsu: A técnica de massagem será oferecida a todos os servidores que manifestarem interesse em participar da atividade.</p>						
VIVÊNCIAS SAUDÁVEIS	<p>Execução: Serão proporcionadas vivências com temas relacionados à atividade física e à qualidade de vida fora do ambiente de trabalho. A atividade oferecida será a trilha ecológica;</p>						
EQUIPE PROFISSIONAL	<p>Profa. Maria Josély Gomes, Profa. Kadydja Karla, Luhane Morais (Educadores físicos), Evanne Paula (Enfermeira).</p>						
CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	CALENDÁRIO DE ATIVIDADES						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%; text-align: center;">MÊS</th> <th style="text-align: center;">AÇÕES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="528 1576 707 1749" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Abril</td> <td data-bbox="707 1576 1388 1749"> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação física – 2 dias no mês 2h/dia Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia Yoga – 4 dias no mês 1h/dia Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia </td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 1749 707 1942" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Mai</td> <td data-bbox="707 1749 1388 1942"> <ul style="list-style-type: none"> Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia Yoga – 4 dias no mês 1h/dia Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia Terapias Complementares: shiatsu – 1 dia no mês 3 h/dia </td> </tr> </tbody> </table>	MÊS	AÇÕES	Abril	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação física – 2 dias no mês 2h/dia Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia Yoga – 4 dias no mês 1h/dia Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia 	Mai	<ul style="list-style-type: none"> Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia Yoga – 4 dias no mês 1h/dia Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia Terapias Complementares: shiatsu – 1 dia no mês 3 h/dia
	MÊS	AÇÕES					
Abril	<ul style="list-style-type: none"> Avaliação física – 2 dias no mês 2h/dia Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia Yoga – 4 dias no mês 1h/dia Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia 						
Mai	<ul style="list-style-type: none"> Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia Yoga – 4 dias no mês 1h/dia Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia Terapias Complementares: shiatsu – 1 dia no mês 3 h/dia 						

Junho	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia • Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia
Julho	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia • Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia • Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação física – 2 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia • Psicólogo Organizacional – 2 dia no mês 3h/dia • Terapias Complementares: shiatsu – 1 dia no mês 3 h/dia • Trilha Ecológica •
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia • Terapias Complementares: shiatsu – 1 dia no mês 3 h/dia;
Novembro	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física (ginastica laboral) – 16 dias no mês 2h/dia • Atividade Física (mat pilates) – 4 dias no mês 1h/dia • Yoga – 4 dias no mês 1h/dia.

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Objetivo Geral

Implementar ações administrativas de melhoria na organização do trabalho (OT) nos setores técnicos administrativos do CAL.

Objetivos Específicos

- Conhecer as dimensões negativas da organização do trabalho nos setores administrativos do CAL, baseado na pesquisa do SIASS;

- Desenvolver um relatório para gestão/comunidade do CAL sobre as melhorias na OT, na percepção dos servidores do CAL.
- Diagnosticar necessidades dos servidores por capacitações relacionadas as funções desempenhadas nos setores administrativos;
- Analisar os postos de trabalho dos TAs e as condições de trabalho dos servidores

Público Alvo

Técnicos administrativos, estagiários e terceirizados.

Execução:

O psicólogo organizacional irá organizar 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. A partir daí será proposto uma discussão sobre essas dimensões, e em um segundo momento será sugerido para que o grupo indique melhoras nos seus setores com relação à OT. Essas conversas serão transcritas e analisadas em forma de relatório, para ser apresentadas a comunidade do CAL, com sugestões de melhorias a serem implementadas nos setores na perspectiva da OT. A análise temática dos grupos focais terá a orientação da profa. Maria Josély Gomes, que será a orientadora da construção do relatório final. O levantamento também apresentará as demandas por capacitação em cada setor, diante das atribuições e especificidades do cargo do servidor.

Com relação a análise ergonômica, solicitar ao Engenheiro de Segurança do Trabalho da Reitoria para fazer análise dos postos de trabalho e das condições de trabalho das Unidades do Campus..

EQUIPE PROFISSIONAL

Profa. Maria Josély Gomes, Luiz Neto (Médico Psiquiatra) e Odara e Caroline (psicólogas).

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	Abril – Organização dos grupos de discussão
	Maio – Solicitação da análise ergonômica e das condições de Trabalho do servidores à Reitoria.
	Maio- Realização dos encontros dos grupos focais
	Junho- Realização dos encontros dos grupos focais
	Julho- Realização dos encontros dos grupos focais
	Agosto- Análise dos dados encontrados
	Setembro- Análise dos dados encontrados
	Outubro- Retorno aos grupos focais
	Novembro- Retorno aos grupos focais
	Dezembro- Finalização das atividades com a apresentação dos relatórios com as sugestões de melhorias a serem implementadas nos setores e levantamento das capacitações.

COMEMORAÇÕES E FESTIVIDADES

Objetivo Geral

Promover eventos internos e externos de lazer e interação para os servidores do *Campus*.

Objetivos Específicos

- Promover uma maior integração e interação entre os servidores;
- Planejar atividades de descontração;
- Organizar eventos que promovam uma mudança na rotina de trabalho;

Público Alvo

Servidores do IFRN Campus Natal - Cidade Alta.

Execução:

Serão realizadas festividades bimestrais relativas aos aniversariantes do respectivo mês, além de confraternizações em datas especiais, como São João (junho e julho) e Natal (novembro e dezembro). Todos com contrapartida dos servidores participantes voluntariamente.

Os cardápios serão criados com auxílio do estagiário em nutrição do Campus para que seja possível uma alimentação mais saudável e balanceada.

EQUIPE PROFISSIONAL

José Nivaldo, Luhane Morais, Evanne Paula, Caroline Cristina.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Mês	Ação
Abril	Comemoração dos Aniversariantes dos meses de março e abril

	Junho	Comemoração dos Aniversariantes dos meses de maio e junho e Festa Junina dos Servidores.
	Agosto	Comemoração dos Aniversariantes dos meses de julho e agosto.
	Outubro	Comemoração dos Aniversariantes dos meses de setembro e outubro e Semana do Servidor
	Novembro	Festa De Natal e Ano Novo
	Dezembro	Comemoração dos Aniversariantes dos meses de novembro e dezembro.

EQUIPE PROFISSIONAL

LUHANE SILVA DE MORAIS – Formação: Licenciada em Educação Física pela UFRN; Tecnóloga em Lazer e Qualidade de Vida pelo IFRN; Especialista em Prescrição e Avaliação física UFRN.

CAROLINE CRISTINA DE ARRUDA CAMPOS – Formação: Mestre em Psicologia pela UFRN e Psicóloga pela UFRN.

EVANNE PAULA DOMINGOS GALVÃO – Formação: Enfermeira pela UFRN com Especialização de Enfermagem no Trabalho pela FIP.

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

KADYDJA KARLA NASCIMENTO CHAGA – Formação: Doutora e Mestre em Educação; Especialista em Fisiologia do Exercício e Licenciada 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.

MARIA JOSELY DE FIGUEIRÊDO GOMES – Formação: Doutora em Saúde do Trabalhador; Mestre em Educação; Especialista em Treinamento Desportivo e em Musculação e Preparação Física; Licenciada em Educação Física.

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

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 (ginastica laboral) 2hrs/dia	144	288	50,00	7.200,00	14.400,00
03	Atividade Física (mat pilates) 1hrs/dia	28	56	100,00	2.800,00	5.600,00
04	Yoga 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)	9.065,38

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

		Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Saúde integral	Campanha de vacinação									
	Campanha de Combate à HAS									
	Campanha Hepatites Virais									
	Campanha de Prevenção do Suicídio									
	Campanha de Prevenção ao Ca de Mama									
	Campanha de Prevenção ao Ca de Próstata									
	Campanha de Prevenção de DST/AIDS									
	Oficinas saúde mental									
Estilo de Vida	Ginástica laboral									
	Avaliação física									
	Mat pilates									
	Futsal masculino									
	Shiatsu									
	Trilha ecológica									
Festividades	Aniversariantes do Mês									
	Festas de São João									
	Festa de Natal e Ano Novo									
Organização do trabalho	Organização dos grupos de discussão									
	Realização dos encontros dos grupos focais									
	Análise dos dados encontrados									
	Retorno aos grupos focais									
	apresentação dos relatórios com as sugestão de melhorias ADM e levantamento das capacitações.									

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

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

- Avaliação feita pelos servidores mensalmente no que diz respeito a 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.
- 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.

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=TVwWTRG7gGgvVY42PjCLbtopG5c#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

Tabela 01 – Material Esportivo/Serviço

Nº	Descrição	Qte Min	Qte Max	Valor unitário	Valor Qte Min	Valor Qte Max
1	Kettlebell emborrachado. Material: ferro fundido revestido em PVC Vinil. Indicação do peso no centro do produto. Peso: 4kg	2	4	40,57	81,14	162,28
02	Kettlebell emborrachado. Material: ferro fundido revestido em PVC Vinil. Indicação do peso no centro do produto. Peso: 6kg	2	4	60,88	121,76	243,52
03	Kettlebell emborrachado. Material: ferro fundido revestido em PVC Vinil. Indicação do peso no centro do produto. Peso: 8kg	2	4	80,43	160,86	321,72
04	Estante/suporte para halter tipo torre (1 a 10 kg).	1	2	382,33	382,33	764,66
05	Suporte de teto para fitas de suspensão do tipo TRX.	1	2	99,73	99,73	199,46
06	Cinto de tração duplo com 3 intensidades. Projetado para treinamento de força e velocidade	2	4	339,30	678,60	932,60
07	Meia bola bosu acompanhada de 1 bomba de enchimento e 1 par de extensores elásticos.	1	2	466,30	466,30	932,60
08	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
09	Extensor elástico para alongamento com alças nas duas extremidades.	10	15	38,62	386,20	579,30
10	Faixa elástica atóxica de intensidade leve. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL)	10	15	18,31	183,10	274,65
11	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
12	Faixa elástica atóxica de intensidade forte. Fabricada de látex. Dimensões: 1,50m x 0,14 m (CxL).	10	15	34,35	343,50	515,25
13	Fita de suspensão do tipo TRX. Fabricada em nylon, com duas tiras independentes que possibilitem utilização em diferentes posições.	3	5	296,61	889,83	1.483,05
14	Step de E.V.A para academia e exercícios físicos, medindo 90 x 30 x 10 cm.	4	8	154,87	619,48	1.238,96
15	Cadeira Quick Massagem para fisioterapia e shiatsu.	2	4	891,11	1.782,22	3.564,44
16	Aparelho de som tipo rádio portátil estéreo	2	4	267,60	535,20	1.070,40
17	Bicicletário de chão com 5 vagas.	2	4	279,11	558,22	1.116,44
18	Roda de exercícios abdominais com duas pegadas laterais revestidas de emborrachado e roda central.	2	4	54,77	109,54	219,08
19	Console com sensor de movimentos tipo Xbox	1	2	1256,01	1256,01	2.512,02
TOTAL					9.065,38	16.830,1