

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO  
NORTE COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS CURRAIS NOVOS

**PROGRAMA BEM ESTAR DO SERVIDOR: UMA ABORDAGEM COM FOCO NA  
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO IFRN/CAMPUS CURRAIS NOVOS**

**Currais Novos**

**Março/2019**

## 1. IDENTIFICAÇÃO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) *Campus Currais Novos* está situado na região do Seridó potiguar e conta com um corpo efetivo de 109 servidores ativos distribuídos entre Técnicos-Administrativos de nível médio e superior, e um corpo docente composto por mestres e doutores de diversas áreas. Além desses, 35 colaboradores terceirizados e 7 estagiários prestam serviços a instituição. Pensando em todos estes profissionais, elaboramos este projeto intitulado “Programa Bem Estar do Servidor”. A execução deste Projeto tem como referência a Política de Promoção a Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, no qual estão estabelecidos os princípios para sua implementação.

O projeto foi elaborado no período de 01 a 10 de março e terá vigência de 8 meses, com provável início em 02/04/19 e término em 06/12/19. Conterá com uma equipe de 7 profissionais do quadro permanente do IFRN campus Currais Novos e 3 estagiários vinculados ao IFRN, conforme Quadro 1.

**Quadro 1** – Equipe responsável pelo Programa Bem Estar do Servidor.

<b>Matrícula</b>	<b>Nome</b>	<b>Setor – Cargo</b>	<b>Função</b>
1237972	Rodrigo Ramalho Aniceto	DIAC/CN – Professor de Educação Física	Coordenador
1320395	Bertyza Carvalho Falcao Fernandes	DIAC/CN – Professor de Educação Física	Vice coordenador
1184964	Cassio Clayton Martins Andrade	COAES/CN – Psicólogo	Membro
2146791	Daulton Ruan Rufino de Souza	COLAB/CN – Assistente de laboratório	Membro
1797311	Georgiana Lopes Freire Martins Souza	COCSEV/CN – Assistente em administração	Membro
1773791	Lidiane Aparecida da Silva	DIAD/CN – Administrador	Membro
2272735	Maria Izabelli Cassiano da Silva	COAES/CN – Tradutor interprete de linguagem sinais	Membro
3046093	Rani Priscila de Sousa	DG/CN – Estagiário	Membro
3067481	Hudson Fernando de Moraes	DG/CN – Estagiário	Membro
	Ariana Manoela da Silva	DG/CN – Estagiário	Membro

## 2. APRESENTAÇÃO

Sabe-se que o conceito de qualidade de vida é algo bem subjetivo e que pode variar de indivíduo para indivíduo. Mas o que interessa para este trabalho é o entendimento de que este conceito agrega-se a fatores como: estado de saúde, longevidade, relações familiares, lazer, disposição para executar as atividades diárias, prazer, espiritualidade, salário e principalmente satisfação no trabalho (NAHAS, 2013).

A organização atual do trabalho relaciona-se ao aumento do sedentarismo, devido ser composta de atividades que exigem pouco esforço físico, repetitivas, que favorece o aumento de doenças crônicas não transmissíveis como o excesso de peso, diabetes, hipertensão e doenças osteomusculares. Isso ocasiona menor rendimento do servidor e um aumento das consequências negativas para qualidade de vida (CARVALHO; LESSA, 2015).

Segundo Rodrigues (1999, apud Vasconcelos, 2001), a qualidade de vida sempre teve a atenção do ser humano, sendo contextualizada de várias formas, e estando voltada a facilitar ou trazer satisfação e bem estar, quanto ao ambiente de trabalho com repercussões positivas no desenvolvimento de suas tarefas.

A Promoção à Saúde do Servidor, conforme o Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, objetiva o desenvolvimento de práticas de gestão de atitudes e de comportamentos que contribuem para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo (Portaria nº 03 de 07 de maio de 2010). Tais ações têm como finalidade a melhoria dos ambientes da organização, do processo de trabalho, de modo a ampliar a conscientização, a responsabilidade e a autonomia dos servidores, contemplando abordagens coletivas que possam influenciar ou modificar hábitos individuais ou culturais de maneira a favorecer os espaços de convivência e de produção da saúde (Portaria nº 03 de 25 de março de 2013).

Diante disso, com intuito de estimular a incorporação de hábitos saudáveis e estreitar as relações profissionais e pessoais no IFRN Campus Currais Novos, propomos atividades envolvendo os três eixos. No eixo saúde integral, serão realizadas ações educativas em saúde; no eixo estilo de vida, pretende-se desenvolver atividades físicas, esportivas, práticas corporais (musculação, atividades aquáticas, vôlei e ginástica laboral) e promoção da alimentação saudável, a partir do incentivo ao aumento do consumo de frutas e redução da ingestão de açúcar no ambiente de trabalho; e no eixo política organizacional, se pretende estimular a integração e valorização dos servidores, com ações motivacionais que desenvolvam o trabalho em equipe e um bom relacionamento no ambiente profissional, além disso, serão promovidos eventos ao longo do ano (aniversariantes do mês, São João, dia do Servidor Público).

Vale salientar que tais atividades foram selecionadas mediante pesquisas prévias com os servidores do campus, por meio de um questionário com perguntas objetivas e subjetivas e conversa com os setores para ver a demanda dos servidores para o Projeto, entretanto, especificamente em relação ao questionário apenas 7 servidores responderam (Anexo 4). Em relação à satisfação global dos trabalhadores com a instituição, percebe-se que todos os servidores responderam que estavam satisfeito a muito satisfeito, já questionados em relação ao eixo de estilo de vida solicitaram mais atividades aquáticas na piscina, apesar de estarem satisfeitos com as outras atividades desenvolvidas pelo projeto. Quanto à política organizacional os servidores se sentem satisfeito a muito satisfeito em relação à valorização no trabalho e motivação para trabalhar, solicitando apenas que a ação de aniversariante do mês seja mais divulgada e possibilite a “comemoração” do servidor no campus. Importante destacar que esta avaliação diagnóstica é apenas para perceber as angústias, desejos e percepção que os servidores têm sobre o projeto, mas que avaliações formativas serão desenvolvidas para observar o andamento do projeto ao longo da sua execução.

### **3. JUSTIFICATIVA**

Atualmente, a saúde não é vista por um conceito simplista de ausência de doença, mas sim, determinada também por influências externas variadas do meio ambiente, além do estilo de vida dos indivíduos e o equilíbrio entre fatores externos e internos do ser humano. Acredita-se que tal equilíbrio está intimamente relacionado à harmonia entre todos os âmbitos vitais que circundam o trabalhador.

Neste contexto, o termo qualidade de vida está conquistando cada vez mais seu espaço no ambiente de trabalho, local onde os indivíduos dedicam grande parte de seu tempo. O mercado cada vez mais competitivo e exigente, movido pelos avanços tecnológicos, redefine o trabalhador como sendo a verdadeira potência, cujos combustíveis são a motivação e o comprometimento. Portanto, a promoção de qualidade de vida no trabalho é fundamental para manter a satisfação e o comprometimento.

Muitas empresas, intituladas como “as melhores em gestão de pessoas” tem se destacado em aumento de produtividade ao inserirem projetos de QVT no planejamento e gerenciamento dos recursos humanos. Deste modo, a redução de custos com a saúde dos trabalhadores é considerável, apresentando diminuição dos níveis de estresse, menor incidência e prevalência de doenças ocupacionais, e isso ainda, associado ao ganho secundário no aumento de produtividade

(ANGELUCI et al., 2005). Trata-se de um setor imprescindível que está sendo recentemente inserido no trabalho diante das pressões de um conceito antigo, do respeito por todos, da valorização da qualidade de vida e dos bens coletivos.

No Projeto Político Pedagógico (PPP) do IFRN, verifica-se uma concepção de trabalho no currículo e práticas institucionais que contemplem a formação integral do ser humano e a educação como possibilidade de desenvolvimento integral das potencialidades deste ser. De acordo com esse documento, basilar para a Instituição, “a educação no IFRN deve primar por relações de trabalho que possam ser mais humanizadas, pelo trabalho como princípio educativo nas práticas pedagógicas e pela superação da dicotomia entre atividade intelectual e manual” (PPP, p. 46). O Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) considera os recursos humanos como a maior riqueza de uma instituição, uma vez que são eles que a fazem efetivamente funcionar à medida que põem à serviço da missão institucional, suas competências individuais.

Considerando que grande parte do dia dos trabalhadores é ocupado por atividades relacionadas ao trabalho, fruto de uma jornada que os faz passar muito tempo dentro dos ambientes organizacionais, pensar em ações que promovam o bem estar e a manutenção da saúde é importante. Neste contexto, o sedentarismo e as práticas alimentares inadequadas com todas as suas consequências, como as doenças não transmissíveis, são evidentes, pois, diante de uma rotina estressante, os indivíduos ficam desmotivados em realizar práticas esportivas e/ou corporais, aderir uma alimentação saudável e desenvolver boas relações laborativas no IFRN. A partir disso, este projeto se faz relevante por promover ações de saúde integral, atividades físicas, práticas corporais e esportivas, educação alimentar e nutricional e de integração e valorização do servidor que possibilitam uma melhoria na qualidade de vida do trabalhador de forma holística.

Assim, justifica-se a realização desse projeto, visto que considera os conceitos, fundamentos e princípios da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN. Assim como levantamento sobre ações e práticas de interesse dos servidores, buscando a melhoria da satisfação, da motivação e do clima organizacional, repercutindo na qualidade e produtividade dos trabalhadores.

#### **4. OBJETIVO GERAL**

Implementar ações de promoção à saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho do IFRN/*Campus* Currais Novos, considerando os eixos saúde integral, estilo de vida e política organizacional.

#### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar a atual situação de saúde dos servidores, terceirizados e estagiários do IFRN/*Campus* Currais Novos;
- Implantar atividades multidisciplinares de educação em saúde visando a aquisição e/ou a manutenção de hábitos de vida mais saudáveis;
- Planejar e desenvolver eventos artísticos-culturais, práticas de atividades físicas, esportivas e corporais, recreativas, de saúde e lazer, entre outras, que oportunizem aos servidores do IFRN/*Campus* Currais Novos a melhoria de sua qualidade de vida;
- Melhorar a comunicação e interação no ambiente de trabalho, com palestras motivacionais;
- Incentivar os relacionamentos interpessoais entre setores, com dinâmicas em grupo e momentos que promovam a socialização;
- Estimular o bem estar e disposição em relação ao trabalho.

#### 5. METAS E INDICADORES

As metas propostas estão descritas no Quadro 2 abaixo.

**Quadro 2** – Metas do Programa Bem Estar do Servidor, seus indicadores e forma de mensuração

Eixos	Metas	Indicadores	Mensuração
1)Saúde integral	1.1)Avaliação de saúde e estilo de vida dos servidores	1.1)Identificar atual situação de saúde dos servidores, terceirizados e estagiários do IFRN/Campus Currais Novo	1.1)Aplicação de questionário sobre saúde e qualidade de vida no trabalho. Com posterior análise estatística.
	1.2)Dia Mundial da Saúde	1.2.1) Participação de pelo menos 50 % do público-alvo em ação educativa sobre a importância da preservação da saúde para ter uma melhor qualidade de vida	1.2.1)Assinatura da lista de participação
	1.2)Dia Mundial da Hipertensão	1.2.1)Verificação da pressão arterial de 50% do público-alvo do	1.2.1)Assinatura da lista de participação

		projeto. 1.2.2)Participação de pelo menos 50 % do público-alvo em ação educativa sobre prevenção da hipertensão arterial.	1.2.2)Assinatura da lista de participação
	1.3)Dia Nacional de Controle do Colesterol	1.3)Participação de pelo menos 50 % do público-alvo em ação educativa sobre a importância e estratégias para o controle do colesterol.	1.3)Assinatura da lista de participação
	1.4)Dia Nacional de Controle e Prevenção da Diabetes	1.4)Participação de pelo menos 50 % do público-alvo em ação educativa sobre a importância da prevenção da diabetes.	1.4)Assinatura da lista de participação
	1.5) Dia Nacional do Desafio	1.4)Participação de pelo menos 50 % do público-alvo em atividades físicas e esportivas orientadas, a serem realizadas por, no mínimo, quinze minutos.	1.4)Assinatura da lista de participação
	1.6)Grupo de alimentação saudável	1.5.1) Participação regular de pelo menos 10 servidores, terceirizados e estagiários em 75% dos encontros quinzenais sobre alimentação saudável. 1.5.2) Adoção de pelo menos 3 das 10 práticas alimentares saudáveis que serão trabalhadas, por cada participante com frequência maior que 75% dos encontros.	1.5.1) Assinatura da lista de participação 1.5.2)Avaliação de indicadores de frequência de práticas alimentares saudáveis no início e final do grupo de alimentação saudável.
	1.7) Curso de suporte básico de vida	1.7.1) Realização de um curso de suporte básico de vida com ênfase em ressuscitação cardíaca	1.7.1) Assinatura da lista de participação
2)Estilo de vida	2.1)Atividades aquáticas	2.1)Realização de pelo menos uma prática semanal	2.1)Assinatura da lista de participação

	2.2)Vôlei e dança	2.2)Realização de pelo menos uma prática semanal	2.2)Assinatura da lista de participação
	2.3)Musculação	2.2)Abertura diária da academia do compus com orientação ao público-alvo	2.3)Assinatura da lista de participação
	2.4)Ginástica laboral	2.4)Realização de pelo menos uma prática quinzenal em cada setor do campus	2.4)Assinatura da lista de participação
	2.5) Caminhada do servidor	3.4)Realização de uma caminhada guiada pela cidade de Currais Novos com participação de pelo menos 50% do público-alvo.	3.2)Assinatura da lista de participação
3)Política organizacional	3.1)Avaliação do ambiente de trabalho	1.1)Identificar atual situação das condições e organização de trabalho dos servidores, terceirizados e estagiários do IFRN/Campus Currais Novos	1.1)Aplicação de questionário sobre ambiente e condições de trabalho. Com posterior análise estatística.
	3.2)Informe mensal	3.1)Publicação de oito informes, uma a cada mês, sobre as ações administrativas, acadêmicas e de extensão do <i>campus</i>	3.1.1) Registro das 8 publicações 3.1.2) Avaliação do público-alvo sobre a iniciativa a partir de questionário eletrônico.
	3.3) Oficina sobre trabalho em equipe	3.2)Realização de pelo menos uma oficina com temática trabalho em equipe com participação de pelo menos 50% do público-alvo.	3.2)Assinatura da lista de participação
	3.4) Mesa redonda sobre aposentadoria	3.5) Realização de uma mesa redonda sobre previdência pública e privada no sentido de educar e preparar o servidor para a aposentadoria	3.2) Assinatura da lista de participação

## 6. PÚBLICO-ALVO



O público-alvo desse projeto abrange todos os servidores efetivos ativos, bem como, substitutos, temporários, estagiários e terceirizados do Campus Currais Novos do IFRN.

## 7. METODOLOGIA

Inicialmente, para obter um diagnóstico da situação inicial de saúde, um questionário contendo perguntas sobre histórico de saúde, hábitos de vida, práticas alimentares e de atividade física dos servidores, terceirizados e estagiários, será aplicado. Neste, eles também apontarão quais assuntos de educação em saúde despertam seu interesse. Por fim, será questionado a disponibilidade durante a semana para participação nas modalidades que serão ofertadas. Posteriormente, serão disponibilizadas as opções de ações e atividades (conforme a metodologia e Quadro 2) para que os participantes se inscrevam naquelas que desejarem.

Para a participação nas atividades esportivas, os interessados deverão realizar uma avaliação prévia com os educadores físicos, preencher um questionário de aptidão física (anexo 1) e assinar um termo de responsabilidade (anexo 2), atestando estarem cientes da necessidade de realizar os exames médicos necessários para a realização das atividades físicas e esportivas. Além disso, as informações obtidas durante a avaliação inicial dos educadores físicos (dados acerca do histórico de saúde geral, medição dos sinais vitais: frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial, além das medidas de peso, altura e composição corporal) serão utilizados para identificar a atual situação de saúde dos servidores, terceirizados e estagiários do IFRN/*Campus* Currais Novos.

Os grupos de alimentação saudável serão mediados pela nutricionista servidora Priscila. Serão realizados quinzenalmente com duração de 45 minutos. A modalidade vôlei será conduzida pela educador físico e servidor Rodrigo Aniceto, uma vez por semana cada, com duração de 90 minutos. Os treinos de dança, musculação e treinamento funcional serão orientados pelas estagiárias de educação física Ariana Manoela da Silva e Hudson Fernando de Moraes, das segundas a sexta, de 7h as 11 e das 14h e 19h. Para estas últimas modalidades, os interessados deverão participar de treinos de 45 minutos e com frequência de duas vezes por semana. As aulas de atividades aquáticas serão ministradas pela professora Bertyza Carvalho Falcão Fernandes, às quartas-feiras, com duração de 60 minutos. Todas as modalidades descritas utilizarão as dependências do IFRN/CN.

Para participar das atividades, os interessados deverão se inscrever na modalidade que desejarem através de formulário próprio, disponível impresso e por e-mail institucional. Visando

atender o maior número possível de participantes, os horários das atividades serão definidos mediante consulta dos interessados por meio de formulários de disponibilidade e interesse, a serem aplicados assim que validado o projeto. Fazem exceção os horários das aulas que já foram escolhidos de acordo com a disponibilidade do professor e da quadra, respectivamente.

Além disto, serão realizadas momentos orientativos acerca do projeto vigente com o intuito de esclarecer quais os direitos e deveres dos participantes, a quem o projeto se destina, qual a quantidade de carga horária pode ser dispensada às atividades do projeto, bem como quaisquer outras dúvidas que surjam. Esses momentos têm o objetivo de estreitar os laços com os interessados para colher sugestões de melhorias para o projeto e interesse dos participantes.

Em relação à política organizacional, percebe-se no Campus Currais Novos um distanciamento histórico entre os servidores técnicos-administrativos, os docentes e colaboradores terceirizados. No entanto, com o compartilhamento da academia, realizado nos últimos projetos de QVT, foi possível observar uma diminuição da barreira existente entre as categorias. Nesse sentido, percebe-se a importância da criação de mais espaços que oportunizem uma maior interação, a fim de diminuir ainda mais as barreiras existentes e favorecer o vínculo entre tais profissionais; visto que uma maior convivência, acaba promovendo uma maior identificação entre os sujeitos e, conseqüentemente, maior senso de comunidade. Dessa forma, além de manter as atividades físicas, que já atuam como espaço para socialização, propõe-se momentos em grupo para serem discutidos e aprendidos novos conhecimentos sobre práticas alimentares mais saudáveis. Juntamente com esses momentos descritos anteriormente, também serão realizadas palestras e dinâmicas de cunho motivacional com intuito do estreitamento de laços e melhora dos relacionamentos no ambiente de trabalho.

Outra proposta para melhorar o ambiente de trabalho e a interação entre os servidores, e melhorar o rendimento na execução das tarefas laborais, diz respeito a realização de festividades mensais relativas aos aniversariantes do respectivo mês, além de confraternizações em datas especiais, tais como o São João, dia do servidor público e de festividades de fim de ano.

No que diz respeito as atividades do eixo saúde integral, o projeto propõe a realização de atividades de educação em saúde com a participação dos servidores da instituição (dentista, nutricionista, educador físico e psicólogo), além de eventuais colaboradores voluntários convidados. Nestes encontros, as discussões terão como objetivo o empoderamento dos sujeitos acerca das questões relacionadas à saúde num sentido mais ampliado, estimulando o autocuidado nas dimensões física e emocional, tanto com a adoção de hábitos de vida mais saudáveis quanto com a motivação em procurar tratamentos até então negligenciados.

A seguir estão descritos no Quadro 3 os indicadores e a metodologia das atividades e

ações que serão desenvolvidas.

**Quadro 3** – Resultados esperados para a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida versus metodologia

EIXOS	ATIVIDADE	METODOLOGIA
1)Saúde integral	1.1)Avaliação de saúde e estilo de vida dos servidores	1.1)Será enviado formulário eletrônico sobre saúde, estilo de vida e qualidade de vida no trabalho com base nos indicadores da pesquisa Vigitel e outros protocolos validados. Os dados coletados serão tratados com posterior análise estatística. Os resultados serão apresentados a todo público-alvo do projeto em reunião específica e apresentação será enviada por e-mail.
	1.2)Dia Mundial da Saúde	1.2.1) Serão ofertadas atividades físicas e esportivas 1.2.2) Serão ofertadas palestras de educação em saúde 1.2.3) Serão realizadas medidas antropométricas para verificação do risco cardiometabólico
	1.2)Dia Mundial da Hipertensão	1.2.1) A pressão arterial será aferida pelos profissionais de saúde do IFRN. 1.2.2)Será desenvolvida uma ação educativa mostrando os risco da pressão elevada e as formas de controle e prevenção.
	1.3)Dia Nacional de Controle do Colesterol	1.3) Será desenvolvida uma ação educativa mostrando os risco do colesterol sérico elevado e as formas de controle e prevenção
	1.4)Dia Nacional de Controle e Prevenção da Diabetes	1.4) Será desenvolvida uma ação educativa mostrando os risco da diabetes, as formas de controle e

		prevenção
	1.5)Dia Nacional do Desafio	1.5.1) Serão desenvolvidas atividades físicas e esportivas orientadas, a serem realizadas por, no mínimo, quinze minutos, com intuito de combater o sedentarismo em consonância com a Lei nº 13.645, de 4 de abril de 2018
	1.6)Grupo de alimentação saudável	1.6.1) Serão desenvolvidas oficinas quinzenais com grupo de servidores que realizarem a inscrição para participar do grupo de alimentação saudável. O grupo trabalhar modificações positivas nas práticas alimentares a partir dos pressupostos da nutrição comportamental. 1.5.2)Será aplicado um diagnóstico inicial com cada participante para reconhecimento de indicadores de práticas alimentares saudáveis no início e ao final do grupo de alimentação saudável, a fim de verificar se a intervenção foi efetiva.
	1.7)Curso de suporte básico de vida	1.7.1)Será promovido um curso de suporte básico de vida ministrado pelo Prof. Dr. Rodrigo Aniceto com intuito de capacitar os servidores em consonância com a Lei nº 13.722, de 4 de outubro de 2018
2)Estilo de vida	2.1)Atividades aquáticas	2.1)Encontros semanais na piscina do <i>campus</i> Currais Novos orientados pelas professoras de educação física. Serão trabalhadas a iniciação ao meio aquático, hidroginástica e natação.
	2.2)Vôlei e dança	2.2) Encontros semanais no ginásio e sala de jogos do <i>campus</i> Currais

		<p>Novos orientados pelas professoras de educação física. Serão trabalhados fundamentos técnicos e a tática do Voleibol. E em dança serão trabalhados alongamento, ritmo e movimento.</p>
	2.3) Musculação	<p>2.3) Encontros diários na academia do <i>campus</i> Currais Novos orientados pelas estagiárias de educação física, que serão supervisionadas pelas professoras responsáveis. Serão trabalhados treinos de força e hipertrofia e condicionamento físico aliando a musculação ao treinamento funcional.</p>
	2.4) Ginástica laboral	<p>2.4) Encontros quinzenais nos setores do <i>campus</i> Currais Novos orientados pelas estagiárias de educação física, que serão supervisionadas pelas professoras responsáveis. Serão trabalhadas técnicas de alongamento, relaxamento e massagem.</p>
	2.5) Caminhada do servidor	<p>3.2) Evento de integração alusivo ao dia do servidor público que será organizado pelas professoras e estagiárias de educação física em parceria com a secretaria de turismo de Currais Novos. Objetiva a integração entre os servidores, terceirizados e estagiários, o incentivo a atividade física e o reconhecimento da história da cidade.</p>
3) Política organizacional	3.1) Informe mensal	<p>3.1.1) Serão publicados informes mensais visando organizar e</p>

		publicitar informações administrativas, acadêmicas e de extensão com todo público-alvo. 3.1.2) O público-alvo avaliará a satisfação com a iniciativa do informe mensal a partir de questionário eletrônico ao final do projeto.
	3.2) Oficina sobre trabalho em equipe	3.2) Serão desenvolvidas duas oficinas sobre trabalho em equipe visando fortalecer as relações de trabalho nos diferentes setores. Será feita uma parceria com o curso de administração da UFRN.

## 8. EQUIPE PROFISSIONAL

O Programa Bem Estar do Servidor necessita de profissionais da área de saúde e de administração, na perspectiva de desenvolver o programa com inserção nos três eixos: saúde integral, estilo de vida e política organizacional. Nesse sentido, a depender da necessidade do desenvolvimento do programa serão contratados profissionais externos à comissão responsável pelo programa. Conforme Quadro 1 a equipe responsável pelo programa será composta por um coordenador, um vice coordenador e vários membros.

## 9. RECURSOS

**Quadro 4** – Descrição detalhada dos recursos do programa.

Item	Quant.	Tipo de recurso	Descrição	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
1	1	Custeio	Armário para guardar material esportivo	800,00	800,00
2	2	Custeio	Espelho para sala de ginástica na academia	1000,00	2.000,00
3	5	Custeio	Trena de medidas antropométricas simples	20,00	100,00
4	1	Custeio	Estadiômetro compacto	150,00	150,00

5	2	Custeio	Relógio digital de parede tamanho grande com calendário, alarme e temperatura	200,00	200,00
6	1	Custeio	Barra de musculação com 2 presilhas, confeccionado em aço maciço, de 1,8m, peso aproximado de 8kg e capacidade de 160kg de anilhas	315,70	315,70
7	2	Custeio	Barra de musculação com 2 presilhas, fabricadas em aço carbono zincada e excelente acabamento, com 40 cm de comprimento, sendo 13 cm disponível para encaixe de anilhas, peso aproximado de 400 gramas e capacidade de 40 kg	141,00	282,00
8	4	Custeio	Roda manual para exercício abdominal, indicada para treinamento físico, de força e resistência, confeccionada em PVC e Borracha, com peso aproximado de 550g	73,96	295,84
9	5	Custeio	Sacola para transporte de bola, em lona, com fechecler e capacidade para 10 bolas de basquetebol, com a logomarca do IFCE serigrafada no tamanho de 20cmx20cm	45,94	229,70
10	2	Custeio	Kit de treinamento de escada de agilidade skipping, com comprimento de 4,80 m com largura dos degraus de 50cm x 40 cm de altura, tira e suporte em nylon e lamina de pvc, com 12 degraus. Inclui um saco de transporte	220,00	440,00
11	2	Custeio	Cronômetro digital com as seguintes funções: horas, alarme diário, cronômetro progressivo e regressivo, calendário por alarme, visor em acrílico, marcação de 10 tempos no mínimo, ATM: 5, prova d'água, garantia de 1 ano e manual em português	110,00	220,00
12	4	Custeio	Apito, material plástico, aplicação esporte, tipo profissional, tamanho médio	25,00	100,00

13	10	Custeio	Diárias para organização de palestras relacionada ao eixo de política organizacional	200,00	2.000,00
14	1	Capital	Balança de bioimpedância para analisar a composição corporal total e por segmentos, portabilidade máxima (kg): 150, precisão (gr) 100, visualização: LCD, memórias (número): 4 memórias (1 botão modo visitante, 1 botão só para o peso, 1 botão para recordar os valores anteriores), peso: sim, índice da massa gordurosa: taxa de gordura corporal (%) – nível de gordura visceral (de 1 até 59), índice da massa de água: sim, índice da massa muscular: sim, massa óssea (kg), metabolismo da base (Kcal ou Kj), idade metabólica (de 12 até 50), estimativa da constituição física (de 1 até 9), registro Automático de Medidas em "Cartão SD" - Fornecido com Programa	5.000,00	5.000,00
15	1	Capital	Paquímetro ósseo	150,00	150,00
16	2	Capital	Monitor de pressão arterial automático de braço com braçadeira intelli wrap (22-42 cm), detector de batimentos irregulares, detector de movimento corporal, tecnologia intellisense, média de 3 leituras, indicador de aplicação correta da braçadeira, indicador do nível da pressão arterial	300,00	600,00
17	2	Capital	Monitor de frequência cardíaca com cinta transmissora ajustável	300,00	600,00
18	1	Capital	Banco de wells para avaliar a flexibilidade	500,00	500,00
19	4	Capital	Aparelho / equipamento para condicionamento físico, tipo mecânica, modelo aberta, capacidade máxima 100 kg, altura 22 cm, material aço, aplicação exercícios aeróbicos, características adicionais mini trampolim,	267,80	1.071,20



			diâmetro 90 cm		
20	1	Capital	Adipômetro, operação analógico, material metal, resolução 0,1 mm, faixa de operação até 90 mm, pressão cerca de 10 g/mm <sup>2</sup> , tolerância até 0,5 mm	955,00	955,00
<b>TOTAL GERAL</b>				R\$ 16.009,44	
<b>TOTAL DE CUSTEIO</b>				R\$ 7.133,24	
<b>TOTAL DE CAPITAL</b>				R\$ 8.876,20	

## 10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Esse projeto iniciará após sua aprovação junto a Coordenação de Assistência à Saúde do Servidor do IFRN, com duração de oito meses com provável início em 02/04/19 e término em 06/12/19, conforme o Edital nº 01/2019 – COASS/IFRN e segundo a proposta de calendário executivo abaixo.

<b>Eixo</b>	<b>Atividade</b>	<b>Início</b>	<b>Término</b>
Saúde integral	Avaliação de saúde e estilo de vida dos servidores	Março	Abril
	Dia Mundial da Saúde	Abril	Abril
	Dia Mundial da Hipertensão	Abril	Abril
	Dia Nacional do Desafio	Maio	Maio
	Dia Nacional de Controle do Colesterol	Agosto	Agosto
	Dia Nacional de Controle e Prevenção da	Novembro	Novembro

	Diabetes		
	Grupo de alimentação saudável	Maio/Agosto	Junho/Novembro
Estilo de vida	Atividades aquáticas	Abril/Agosto	Junho/Novembro
	Voleibol	Abril/Agosto	Junho/Novembro
	Dança	Abril/Agosto	Junho/Novembro
	Musculação	Abril	Dezembro
	Ginástica laboral	Abril/Agosto	Junho/Novembro
Política organizacional	Avaliação do ambiente de trabalho	Abril/Agosto	Abril/Agosto
	Informe mensal	Abril	Dezembro
	Oficina sobre trabalho em equipe	Agosto	Outubro
	Mesa redonda sobre aposentadoria	Setembro	Setembro
	Caminhada do servidor	Outubro	Outubro
	Curso de suporte básico de vida	Setembro	Novembro

## 11. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

A partir do mês de abril será feito uma reunião a cada mês, sendo a mesma realizada na primeira semana de cada mês.

## 12. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Para as atividades propostas no eixo estilo de vida, será feito o monitoramento das atividades físicas através de listas de frequência, registro fotográfico e observação dos membros da comissão. Além disso, será observado o cumprimento das etapas e dos prazos necessários para

compra dos materiais e serviços planejados para melhorias na academia do campus.

Sobre as ações no eixo política organizacional, o monitoramento ocorrerá através de relatórios bimestrais, onde serão registrados as comemorações desenvolvidas e o número de participantes envolvidos. Já para as atividades que abrangem a saúde integral, também serão utilizadas listas de frequência (Anexo 3), registro fotográfico e observação de membros da comissão.

Para avaliar o projeto, os servidores, terceirizados e estagiários farão uma avaliação quadrimestral, no que diz respeito a assiduidade, satisfação, benefícios e pertinência das atividades desenvolvidas no módulo por meio de questionário de satisfação (Anexo 4). Ainda, será feita uma avaliação do projeto pela equipe em reuniões bimestrais, onde serão apresentados os resultados dos monitoramentos da equipe e avaliação dos participantes.

Além disso, será aberto um debate para que seja colocada 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.

### **13. IMPACTOS SOCIAIS**

O presente projeto foi planejado a partir de atividades no intuito de atender os três diferentes eixos: saúde integral, estilo de vida e política organizacional, dessa forma, pretende-se com o Programa Bem Estar do Servidor gerar impactos sociais na comunidade acadêmica dos servidores, tais como: educar e conscientizar os servidores com informações e campanhas em saúde, na perspectiva de aumentar o nível de conhecimento dos servidores em relação aos cuidados com a saúde; promover o acesso à prática de atividades físicas e esportivas com intuito de melhoria do estilo de vida, saúde e qualidade de vida dentro e fora da instituição; possibilitar ao servidor uma maior integração, socialização e cooperação.

### **REFERÊNCIAS**

ANGELUCI, F. L. et al. **A qualidade de vida no ambiente de trabalho e a aplicação dos princípios relativos ao programa de controle médico de saúde ocupacional**. 2005. 58 f. Monografia (Especialização em Engenharia de Segurança no Trabalho) Universidade Estadual de Ponta Grossa, Guarapuava, 2005.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Portaria Normativa nº 03, de 25 de março de 2013. **Institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal, que visam orientar os órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal – SIPEC.** MPOG, 2013.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Portaria Normativa nº 03, de 07 de maio de 2010. **Estabelece orientações básicas sobre a Norma Operacional de Saúde do Servidor -NOSS aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal – SIPEC.** MPOG, 2010.

CARVALHO, T. N. C.; LESSA, T. N. C. **Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos.** Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_28\\_1390227380.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_28_1390227380.pdf)>. Acesso em: 12 de fevereiro, 2015.

FAYOL, Henri. **Administração industrial e geral: previsão, organização, comando, coordenação e controle.** 10. ed. São Paulo: Atlas, 1994.138p.

FLECK, M.P.A. et al. **Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100).** Revista de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.33, n.2, p.198-205, 1999.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável.** 6°. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2013.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZACION (PAHO). **Regional plan on workers' health.** PAHO: Washington, DC (USA), 2001.

PROGRAMA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO IFRN. **Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor - Grupo de Trabalho SIASS.** Natal/RN, março de 2014.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira. **Qualidade de Vida no Trabalho: Origem, Evolução e Perspectivas.** Caderno de Pesquisas em Administração. São Paulo: 2001, Janeiro/Março, p. 23-35.

## ANEXO 1

### QUESTIONÁRIO DE APTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um Médico antes do início da atividade física. Caso você responda "sim" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "sim".

Por favor, assinale "sim" ou "não" às seguintes perguntas:

- 1) Algum Médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde? ( ) sim ( ) não
- 2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física? ( ) sim ( ) não
- 3) No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física? ( ) sim ( ) não
- 4) Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência? ( ) sim ( ) não
- 5) Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física? ( ) sim ( ) não
- 6) Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração? ( ) sim ( ) não
- 7) Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física? ( ) sim ( ) não

Data, nome completo e assinatura:

## ANEXO 2

### TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

Estou ciente de que é recomendável conversar com um Médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "sim" a uma ou mais perguntas do Questionário de Aptidão para Atividade Física.

Assumo plena responsabilidade, sob as penas da lei, por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Data, nome completo e assinatura:





## ANEXO 4

### QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO-PROJETO QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO IFRN/CURRAIS NOVOS

#### Instruções de resposta ao questionário:

Este questionário versa um conjunto de temáticas relativas ao modo como o servidor/prestados de serviço percebe a organização do IFRN/Currais Novos de modo a aferir o grau de satisfação com a instituição e da motivação com as atividades desenvolvidas no Projeto Qualidade de Vida e Trabalho IFRN/Currais Novos. É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade, pois só assim é possível ao projeto apostar numa melhoria contínua dos serviços que presta.

Não **há respostas certas ou erradas** relativamente a qualquer dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza **confidencial**. O tratamento deste, por sua vez, é efetuado de uma forma global, não sendo sujeito a uma análise individualizada, o que significa que o seu **anonimato** é respeitado.

Você é servidor técnico, docente ou prestador de serviço?

1 = Muito Insatisfeito, 2 = Insatisfeito, 3 = Pouco Satisfeito, 4 = Satisfeito e 5 = Muito Satisfeito.

#### 1. Satisfação global dos trabalhadores com a instituição

Satisfação com...	Grau de Satisfação					Registe aqui as suas sugestões de melhoria
	1	2	3	4	5	
Imagem da instituição						
Papel da organização na sociedade						
Relacionamento da organização com os cidadãos e a sociedade						
Forma como a instituição gere os conflitos de interesses						
Nível de envolvimento dos trabalhadores na instituição.						
Envolvimento dos trabalhadores nos processos de tomada de decisão						
Relações interpessoais com os colegas de trabalho						
Relações interpessoais com a gestão e seus superiores de trabalho						

## 2. Satisfação dos trabalhadores com o Projeto QVT – IRFN/Currais Novos

### Atividades físicas/práticas corporais e motivação de alimentação saudável

Satisfação com...	Grau de Satisfação					Registe aqui as suas sugestões de melhoria
	1	2	3	4	5	
Musculação						
Atividades Aquáticas						
Vôlei						
Dança						
Ginástica Laboral						
Incentivo ao consumo de frutas no trabalho						
Incentivo a redução de açúcar no trabalho						

Deseja sugerir alguma atividade? Deseja retirar alguma?

---



---

## 3. Satisfação dos trabalhadores com o Projeto QVT – IRFN/Currais Novos

### Saúde integral - Política organizacional

Satisfação com...	Grau de Satisfação					Registe aqui as suas sugestões de melhoria
	1	2	3	4	5	
Se sente valorizado no ambiente de trabalho						
Tem motivação para trabalhar						
Palestra educacionais/eventos de saúde						
Gostou das atividades motivacionais						
Gostou das festividades/aniversariantes do mês						
Relacionamento com os colegas						
Relacionamento com os gestores						

Observações: \_\_\_\_\_

---



---



---

Atenção: Instrumento aplicado pré e pós projeto.