

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

**PROJETO PARA IMPLANTAÇÃO  
DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO  
“QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO: UMA UNIÃO  
POSSÍVEL”**

**Currais Novos  
Março/2017**

## 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 121 servidores ativos distribuídos entre Técnicos-Administrativos de nível médio e superior, juntamente com 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 “Qualidade de vida e trabalho: uma união possível”. A execução deste Projeto tem como referência o 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 27 a 31 de março e terá vigência de 8 meses, com provável início em 17/04/16 e término em 17/12/16. Contará com uma equipe de 7 profissionais, estando a descrição mais abrangente dos responsáveis pelo projeto, bem como o cronograma das atividades estabelecidos nos itens “Identificação da Equipe Profissional” e “Cronograma” deste documento.

## 2. APRESENTAÇÃO

A organização atual do trabalho relaciona-se ao aumento do sedentarismo, devido serem compostas 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 maior com consequências negativas para qualidade de vida (CARVALHO; LESSA, 2015).

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que vão além do controle de sintomas, da diminuição da mortalidade ou do aumento da expectativa de vida. Assim, qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados (FLECK et al., 1999).

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. O autor considera que a Qualidade de Vida no Trabalho (Q.V.T.), tem sua origem marcada em 300 a.C., pela contribuição de Euclides de Alexandria, para a melhoria do método de trabalho dos agricultores à margem do rio Nilo, e, em 287 a.C., por Arquimedes ao propor a Lei de alavancas, para diminuir o esforço físico dos trabalhadores.

Durante os séculos, os sociólogos, filósofos, engenheiros e pesquisadores contribuíram para o estudo sobre a satisfação do indivíduo no trabalho. Entre os pesquisadores, mostrou-se relevante o estudo comportamental do indivíduo, de sua motivação para a obtenção das metas organizacionais e da qualidade de vida do trabalhador. Fayol (1994) considera como responsabilidade das organizações promover projetos e ações que auxiliem na melhoria da qualidade de vida do trabalhador, e com isso a promoção de saúde. Entretanto, um fator importante ressaltado por Fayol como fator determinante para atingir o objetivo é que projetos devem ser discretos e prudentes, fazendo com que o próprio trabalhador se interesse pelos projetos para que tenham uma aceitação livre, despidendo-se, assim, de uma imposição autoritária.

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).

Desse modo, entende-se Promoção à Saúde do Servidor como uma variedade de políticas e atividades destinadas a ajudar empregados e empregadores. Afinal, um ambiente de trabalho saudável determina os fatores de risco em seu ambiente físico, bem como reconhece a influência combinada dos fatores econômicos, organizacionais, psicossociais, pessoais e comunitários no bem-estar dos funcionários (PAHO, 2001).

Portanto, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), é um campo que vem se destacando em várias áreas do conhecimento, como na psicologia, educação, saúde, administração, engenharia etc. Essa abordagem é muito relevante para as empresas, uma vez que o fator humano hoje é um diferencial e a sua valorização é fundamental para o cumprimento da missão organizacional.

O Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do IFRN tem como eixos: 1. Saúde integral (saúde do homem e da mulher, saúde mental, saúde bucal, saúde ocupacional, gestão integrada de doenças crônicas e fatores de risco, entre outros); 2. Estilo de Vida

(práticas corporais, atividades física e esportiva, alimentação saudável, etilismo, tabagismo, consumo de drogas, comportamento preventivo, entre outros) e 3. Política Organizacional (integração e valorização do servidor, melhoria das condições de trabalho, mediação de conflitos, desenvolvimento de habilidades sociais e do trabalho, prevenção de acidentes de trabalho, agravos e acidentes ocupacionais, valorização da diversidade humana, envelhecimento ativo, educação e preparação para a aposentadoria, prevenção da violência e estímulo à cultura da paz, entre outros) (Portaria nº 03 de 07 de maio de 2010).

Diante disso e 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 e atendimentos especializados; no eixo estilo de vida, pretende-se desenvolver atividades físicas, esportivas e práticas corporais (musculação, handebol, futebol de campo, hidroginástica, natação, dança, futsal, trilhas ecológicas e treinamento funcional); e no eixo política organizacional, planeja-se estimular a integração e valorização dos servidores, promovendo eventos ao longo do ano (aniversariantes do mês, São João, dia do Servidor Público e confraternização de final de ano).

### **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 grande parte do tempo dentro dos ambientes organizacionais, pensar em ações que promovam o bem-estar e a manutenção da saúde se faz urgente e necessária. Neste contexto, o sedentarismo e as práticas alimentares inadequadas com todas as suas consequências (doenças crônicas não transmissíveis) são evidentes, pois, diante de uma rotina cada vez mais estressante, os indivíduos ficam desmotivados em realizar práticas esportivas e/ou corporais após a jornada de trabalho diária e relatam dificuldades de adotarem hábitos alimentares saudáveis em meio as rotinas. Neste aspecto, atividades físicas, práticas corporais e esportivas e acompanhamento alimentar e nutricional possibilitam, além de um estilo de vida mais saudável, com a diminuição do sedentarismo e melhoria da condição física, hábitos alimentares e, também, os relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho.

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. As ações descritas a seguir foram pensadas com base em observação participativa e conversas com profissionais de saúde e de outros setores do IFRN/Currais Novos. Além disso, foram identificadas atividades que foram exitosas no projeto anterior e, por isso, seriam de interesse justificado dos servidores. Todas as ações desse projeto buscam 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;
- Incentivar os relacionamentos interpessoais entre setores;
- Estimular o bem-estar e disposição em relação ao trabalho.

#### 5. METAS

As metas propostas estão descritas no quadro 1 abaixo.

**QUADRO 1:** Metas do projeto bem viver, seus indicadores e forma de mensuração

EIXOS DO PS E QVT DO IFRN	METAS	INDICADORES	MENSURAÇÃO
---------------------------------	-------	-------------	------------

Estilo de Vida	- Identificar atual situação de saúde dos servidores, terceirizados e estagiários do IFRN/ <i>Campus</i> Currais Novos	- Dados acerca do histórico de saúde geral, práticas alimentares, medição dos sinais vitais (frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial), medidas de peso, altura, composição corporal e capacidade cardiorrespiratória.	- N° de servidores, terceirizados e estagiários que responderam ao questionário - Tratamento estatístico dos dados, identificando com práticas de risco para a saúde.
	- Adesão do público-alvo nas modalidades esportivas, grupos de alimentação saudável, práticas de atividades físicas e corporais propostas	- Implantar melhorias na academia do campus - Formar turmas de atividades físicas, grupos de alimentação saudável, práticas esportivas e corporais, sendo: musculação, hidroginástica, dança, futsal, futebol de campo, natação e treino funcional	- N° de servidores, terceirizados e estagiários participantes das turmas - N° de práticas oferecidas e sua frequência
Política da organização	- Realizar eventos em datas comemorativas (aniversariantes do mês, São João, dia do Servidor Público e confraternização de final de ano).	- Realizar comemoração dos aniversariantes do mês; - Promover o São João dos servidores, terceirizados e estagiários; - Planejar confraternização de final de ano.	- N° de servidores, terceirizados e estagiários do campus participantes do evento

Saúde Integral	- Realizar atividades multidisciplinares de educação em saúde	- Ações educativas sobre: saúde bucal; importância da prática de atividades físicas; alimentação saudável; motivação; prevenção do câncer de próstata e de mama; habilidades sociais no trabalho, autoimagem e autoestima; saúde do corpo e da mente;	- Nº de ações educativas de promoção da saúde realizadas; - Nº de servidores, terceirizados e estagiários participantes
	- Realizar apresentações artístico-culturais	- Proporcionar apresentações de dança, música e teatro desenvolvidas por artistas regionais e do instituto	- Nº de servidores, terceirizados e estagiários participantes

## 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 E ATIVIDADES/AÇÕES A SEREM REALIZADAS

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 1) 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 pelo nutricionista servidor Diôgo Vale. Serão realizados quinzenalmente com duração de 45 minutos. As modalidades desportivas futsal, futebol de campo, handebol e natação serão conduzidas pelo educador físico e servidor Francisco Medeiros de Azevedo Filho, duas vezes por semana cada, com duração de 90 minutos. Os treinos de musculação, dança e treinamento funcional serão orientados pela estagiária de educação física Katiana Cristina da Silva Macêdo, nas segundas e de quarta à sexta, entre às 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 hidroginástica serão ministradas pelo professor Edivan Francisco da Silva, às segundas, terças e quintas, com duração de 45 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 na dos 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 eles; 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.

Outra proposta para melhorar o ambiente de trabalho e a interação entre os servidores, para diminuir os índices de presenteísmo e absenteísmo, 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 psicóloga), 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 2 os indicadores e a metodologia das atividades e ações que serão desenvolvidas.

**QUADRO 2:** Resultados esperados para a Promoção da Saúde e Qualidade de Vida versus metodologia

<b>EIXOS DO PS E QVT DO IFRN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
	Dados acerca do histórico de saúde geral, práticas alimentares, medição dos sinais vitais (frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial), medidas de peso, altura e composição corporal.	Análise dos dados e identificação dos participantes que se apresentem práticas de risco à saúde.

Estilo de Vida	Implantar melhorias na academia do campus	Adquirir equipamentos para melhoria da academia
	Formar 8 turmas de atividades físicas e práticas corporais, sendo: musculação, hidroginástica, dança, futsal, futebol de campo, natação e treino funcional	Realizar pesquisa via SUAP para escolher o melhor horário para cada turma, considerando-se a disponibilidade do público alvo e professores/instrutores de cada atividade
Política da Organização	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar comemoração dos aniversariantes do mês;</li> <li>- Promover o São João dos servidores, terceirizados e estagiários;</li> <li>- Planejar confraternização de final de ano.</li> </ul>	Selecionar previamente datas específicas e planejar atividades condizentes com as respectivas comemorações e eventos.
Saúde Integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ações educativas sobre: saúde bucal; importância da prática de atividades físicas; Alimentação saudável; saúde do corpo e da mente; prevenção do câncer de próstata e de mama; habilidades sociais no trabalho, autoimagem .autoestima;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reuniões.</li> <li>- Rodas de conversa, apresentação de vídeos, palestras, teatro.</li> </ul>
	- Apresentações artístico-culturais	- Convidar artistas locais e do próprio instituto para apresentações artístico-culturais nas datas comemorativas

## 8. EQUIPE PROFISSIONAL

O projeto “Qualidade de vida e trabalho: uma união possível” contará com seis profissionais para ajudar na sua implantação e monitoramento, tendo como coordenador do projeto e responsável pela coordenação, elaboração, e acompanhamento das atividades a

servidora Maria Clara Gomes Maciel. Juntamente com o coordenador, estão envolvidas mais diretamente em todas as atividades já descritas os servidores Diogo Vale e Francisco Medeiros de Azevedo Filho.

Em relação ao acompanhamento das atividades, o projeto contará com a ajuda de todos os profissionais responsáveis em cada área para garantir sua efetivação e monitoramento.

**QUADRO 3:** Equipe profissional

Nome	Cargo	Função	Setor
Diogo Vale	Nutricionista	Coordenação, Elaboração e Acompanhamento do Projeto	Coordenação de Assistência Estudantil
Maria Clara Gomes Maciel	Auxiliar administrativo	Equipe colaboradora (Elaboração e Acompanhamento)	Coordenação de Almoxarifado e patrimônio
Francisco Medeiros de Azevedo Filho	Professor de Educação Física	Equipe colaboradora (Elaboração e Acompanhamento)	Docente
Anderson Nicolly Fernandes da Costa	Odontólogo	Equipe colaboradora (acompanhamento das atividades)	Coordenação de Assistência Estudantil
Katia Emanuelle Barros Cavalcanti	Psicóloga	Equipe colaboradora (acompanhamento das atividades)	Coordenação de Assistência Estudantil
Edivan Francisco da Silva	Professor de Educação Física	Instrutor de Hidroginástica (acompanhamento das atividades)	Colaborador Externo (UFRN)
Katiana Cristina da Silva Macêdo	Estagiário de Educação Física	Apoio ao Treinamento Funcional, Musculação e dança (Desenvolvimento e acompanhamento das atividades)	Estagiário

## 9. RECURSOS

ITEM	ESPECIFICAÇÃO DO MATERIAL	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO ESTIMADO	VALOR TOTAL
1	Suporte para agachamento livre	1	R\$ 1619,41	R\$ 1619,41
2	Barra Maciça cromada lisa 1.80m com rosca.	2	R\$ 218,00	R\$ 436,00
3	Barra maciça em formato W, com rosca	1	R\$ 196,76	R\$ 196,76
4	Puxador corda tríceps para musculação	1	R\$ 102,81	R\$ 102,81

5	Puxador de perna reforçado com velcro)	4	R\$ 32,08	R\$ 128,32
6	Halter bola emborrachado, Peso: 8kg	2	R\$ 71,76	R\$ 143,52
7	Halter bola emborrachado, Peso: 10kg	2	R\$ 89,27	R\$ 178,24
8	Estante/suporte para halter tipo torre (1 a 10 kg).	1	R\$ 382,33	R\$ 382,33
9	Par de tornozelas confeccionado em nylon, Peso: 3kg	2	R\$ 53,30	R\$ 106,60
10	Par de tornozelas confeccionado em nylon, Peso: 5kg	2	R\$ 81,35	R\$ 162,70
11	Par de tornozelas confeccionado em nylon, Peso: 10kg	2	R\$ 166,93	R\$ 333,86
12	Meia bola bosu	1	R\$ 466,30	R\$ 466,30
13	Trampolim/mini-cama elástica	10	R\$ 280,51	R\$ 2.805,10
14	Protetor para barra	3	R\$ 42,90	R\$ 128,70
15	Roda de exercícios abdominais	1	R\$ 54,77	R\$ 54,77
16	Cadeira Quick Massagem para fisioterapia e shiatsu.	1	R\$ 891,11	R\$ 891,11
17	Faixa elástica circular / mini band.	1	R\$ 77,36	R\$ 77,36
18	Hidro tubo em etafon para hidroginástica (macarrão)	10	R\$ 6,60	R\$ 66,00
19	Prancha para natação	10	R\$ 43,04	R\$ 403,40
20	Kit de badminton	2	R\$ 210,56	R\$ 421,12
21	Apoio ergonômico para teclado	50	R\$ 36,52	R\$ 1.826,00
22	Máquina Leg Press 45º.	1	R\$ 5219,86	R\$ 5219,86
23	Cone para treinamento de agilidade.	12	R\$ 5,90	R\$ 70,80
24	Jogo de xadrez e damas	2	R\$ 123,67	R\$ 371,01
25	Relógio de xadrez analógico à corda	2	R\$ 112,00	R\$ 336,00
<b>TOTAL</b>				<b>R\$ 16.928,08</b>

## 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 a partir de 17/04/2017, conforme o Edital nº 01/2017 – COASS/IFRN e segundo a proposta de calendário executivo abaixo.

**QUADRO 4:** Calendário executivo do projeto

O QUÊ?	QUEM?	COMO?	QUANDO?
- Coletar dados acerca do histórico de saúde geral, práticas alimentares, aferição dos sinais vitais (frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial), medidas de peso, altura e composição corporal.	Educador físico, Nutricionista, estagiários de educação física e equipe de saúde do campus	Avaliação através do preenchimento de questionário sobre a situação de saúde, práticas alimentares e avaliação antropométrica	Maio/2017
- Implantar melhorias na academia do campus	Maria Clara Gomes Maciel	Acompanhar a aquisição de equipamentos	Abril/2017
- Formar 8 turmas de atividades físicas e práticas corporais, sendo: musculação, hidroginástica, dança, futsal, futebol de campo, natação, handebol e treino funcional	Francisco Medeiros de Azevedo Filho Edivan Francisco da Silva Katiana Cristina da Silva Macêdo	Realizar pesquisa via SUAP para escolher o melhor horário para cada turma, considerando-se a disponibilidade do público-alvo e professores/instrutores de cada atividade	Abril/2017
- Realizar comemoração dos aniversariantes do mês; - Promover o São João dos servidores, terceirizados e estagiários; - Planejar confraternização de final de ano.	Diogo vale Maria Clara Gomes Maciel Katia Emanuelle Barros Anderson Nicolly Fernandes da	Definir agenda com os eventos a serem realizados e mobilizar o público-alvo a participar e contribuir na organização	Contínuo

Realizar ações educativas sobre: - Saúde bucal; - Importância da prática de atividades físicas; - Alimentação saudável; - Prevenção do câncer de próstata e de mama; - Habilidades sociais no trabalho, autoimagem e autoestima;	Profissionais de saúde do campus e profissionais de saúde do município convidados	Palestras dialogadas com uso de projetor multimídia	Maio, Julho, Setembro, Outubro, Novembro/2017
---	---	---	---



## 10 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, serão observados 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, 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. 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 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

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.

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: