



QVT nas alturas: práticas integrativas em qualidade de vida no  
Campus EaD

Março/2018

<b>SUMÁRIO</b>	
<b>IDENTIFICAÇÃO</b>	3
<b>1 APRESENTAÇÃO</b>	4
<b>2 JUSTIFICATIVA</b>	5
<b>3 OBJETIVOS</b>	6
3.1 Objetivo Geral	6
3.2 Objetivos específicos:	6
3.3 Metas	6
3.4 Público alvo	6
<b>4 METODOLOGIA</b>	7
<b>5 RECURSOS NECESSÁRIOS</b>	9
5.1 Humanos	9
5.2 Financeiros	9
<b>6 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO</b>	10
<b>7 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO</b>	12
<b>8 REFERÊNCIAS</b>	13

## IDENTIFICAÇÃO

**Título do projeto:** QVT nas alturas: práticas integrativas em qualidade de vida do Campus EaD

**Local em que será implementado:** Sede do *Campus* EaD

**Data da elaboração:** 15/03/2018

**Duração do projeto:** 9 meses

**Início previsto:** Março/2018

**Coordenadora:** Pollyana de Carvalho Medeiros

**Equipe:** Elizama das Chagas Lemos, Nadja Soares Dantas, Thalita Cunha Motta, Ilane Ferreira Cavalcante, Sarah Raquel da Rocha Silva, Patrick Cavalcante Robias

**Canal de Divulgação:** <https://www.instagram.com/qvt.ead/>

**Identidade visual 2018:**



## 1 APRESENTAÇÃO

Como dizia Benjamin Franklin (1706 – 1790), “o trabalho dignifica o homem”, pois tudo gira em torno de sua vida profissional, é o local onde se passa mais tempo ativamente, é uma forma de identificação de uma pessoa, é o principal assunto nas rodas de conversas. Se o trabalho não é conciliado de forma harmoniosa na vida de uma pessoa, ele pode começar a gerar mal-estar, uma vez que algumas dificuldades de ordem emocional, física ou social enfrentadas no dia-a-dia podem interferir na sua motivação e bem-estar nesse ambiente (DEUS, 2006).

Conforme a Organização mundial de Saúde (OMS, 1948), a saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de enfermidade ou invalidez”.

A ênfase sobre a prevenção permite incorporar aspectos de educação, aconselhamento, práticas de melhoria das condições de vida, entre outras. Assim, práticas de saúde integral levam em consideração aspectos que implicam em perceber corpo e mente como uma unidade indivisível, sem esquecer que os indivíduos vivem inseridos em um grupo social.

Conforme Scliar (2007, p.37), citando conceito formulado em 1974 por Marc Lalonde, o campo da saúde abrange:

- a) a biologia humana, que compreende a herança genética e os processos biológicos inerentes à vida, incluindo os fatores de envelhecimento;
- b) o meio ambiente, que inclui o solo, a água, o ar, a moradia, o local de trabalho;
- c) o estilo de vida, do qual resultam decisões que afetam a saúde: fumar ou deixar de fumar, beber ou não, praticar ou não exercícios;
- d) a organização da assistência à saúde. A assistência médica, os serviços ambulatoriais e hospitalares e os medicamentos são as primeiras coisas em que muitas pessoas pensam quando se fala em saúde. No entanto, esse é apenas um componente do campo da saúde, e não necessariamente o mais importante; às vezes, é mais benéfico para a saúde ter água potável e alimentos saudáveis do que dispor de medicamentos. É melhor evitar o fumo do que submeter-se a radiografias de pulmão todos os anos. É claro que essas coisas não são excludentes, mas a escassez de recursos na área da saúde obriga, muitas vezes, a selecionar prioridades.

O enfoque de saúde ligado aos Direitos Humanos concebe a saúde como um direito dos seres humanos, priorizando políticas sociais e econômicas que gerem a inclusão, congruentes com as necessidades de saúde dos grupos sociais.

Rosen (1994) propõe, nesse sentido, o desenvolvimento de ações e estratégias que estimulem a reflexão sobre a saúde onde as pessoas trabalham ou estudam. A “atenção à saúde” significa prevenção, atenção e cura. O que implica em estratégias diversas que atenda a necessidades diversas. O modo como as pessoas entendem ou concebem o que é saúde determina sua avaliação sobre se têm ou não saúde.

Conforme a Resolução Nº 16/2014 do CONSUP/ IFRN, é essencial desenvolver ações voltadas para a saúde integral, para estilo de vida e para a política organizacional no ambiente de trabalho dos servidores da instituição. Considerando que:

I – Qualidade de Vida no Trabalho é o exercício da atividade profissional, com satisfação, de forma efetiva, participativa e reconhecida; num ambiente com condições adequadas e através de uma organização que possibilite a divisão justa de responsabilidades e boas relações com os

pares e chefia; contribuindo para a manutenção da saúde física e mental do servidor (conceito elaborado a partir dos registros dos servidores do IFRN no Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, realizado em 2013). II – Promoção à Saúde é o conjunto de ações dirigidas à saúde do servidor, por meio da ampliação do conhecimento da relação saúde-doença e trabalho, objetivando o desenvolvimento de práticas de gestão, de atitudes e de comportamentos que contribuam para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo (Portaria nº 03, de 07 de maio de 2010, da Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão) (IFRN, 2014, p. 1).

Nesse sentido, a qualidade de vida no trabalho deve realizar ações que promovam integração, motivação, atividade física, alimentação saudável, organização do trabalho, tudo, buscando facilitar a convivência em comunidade e a execução do trabalho do servidor, minimizando assim, o seu adoecimento físico e mental.

Portanto, o presente projeto visa atender os critérios do edital n. 01/2018 COASS/IFRN, consolidando a realização da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no Campus EaD. Conforme observado durante o desenvolvimento das ações dessa política, em anos anteriores, foi percebido que é possível conseguir resultados consideráveis em termos de melhorias na motivação, bem-estar, organização do trabalho, equilíbrio emocional, relações interpessoais, dentre outros, repercutindo positivamente no atendimento ao público, na execução do trabalho e na diminuição do adoecimento.

Nesse sentido, o Projeto QVT nas Alturas propõe estratégias de sensibilização acerca da saúde dentro das perspectivas acima mencionadas e compreendendo que todas as atividades propostas, mesmo as ligadas à estilo de vida e à política organizacional se integram em torno da proposta de saúde integral de servidores e colaboradores do Campus EaD/IFRN.

## **2 JUSTIFICATIVA**

A qualidade de vida no trabalho vem sendo priorizada no Campus EaD desde 2015, quando foram iniciados os trabalhos da comissão e submetido o primeiro projeto para a COASS. Naquele ano, o projeto visou a estruturação de espaços de lazer e atividades pontuais como a realização de atividades físicas, jogos em grupo e trabalhos manuais. Em 2016, a comissão buscou apoio para estruturar a sala dos servidores, além de discutir filmes e desenvolver um jogo virtual em substituição ao manual de integração do servidor. Em 2017, o projeto focou em ações voltadas para saúde integral e estilo de vida, incentivando as pessoas a fazerem escolhas saudáveis e manterem uma rotina de atividade física, e pensando na política organizacional, buscou associar ações para promover a valorização do servidor e o compartilhamento dos saberes, além de realizar ações de integração com servidores novos. Nesse ano, foram feitas várias avaliações para monitoramento do projeto e foi perceptível que ganhou reconhecimento em todo o Campus.

O *Campus* EaD atualmente conta com 58 servidores efetivos, desenvolvendo atividades administrativas e acadêmicas, ligadas ao ensino, pesquisa, extensão. Além do pessoal efetivo, o Campus ainda conta com uma equipe de colaboradores, envolvendo bolsistas ligados a programas externos (UAB e e-TEC), estagiários e terceirizados envolvendo cerca de 60 pessoas *in loco* que trabalham pelo menos 20 horas semanais.

Inicialmente foi aplicado um levantamento de perspectivas por meio do questionário online, o qual obteve 27 respostas (Apêndice 1). Foi realizada uma avaliação sobre o projeto do ano anterior, bem como solicitado sugestões para 2018. Do público respondente (23% do pessoal que atua *in loco*), 88,9% participou de alguma ação de QVT em 2017, sendo a maioria (50%) de comemorações e

aula de zumba, seguido de 30,8% na palestra nutricional. Apenas duas pessoas alegaram não ter participado de nenhuma ação em 2017, alegando indisponibilidade de tempo, que foi o principal motivo das pessoas deixarem de participar das ações (75%).

Quando questionados sobre as ações de maior interesse em 2017, a maioria (61,1%) mencionou a zumba, seguido por academia e oficina de fotografia (22,2%) e por palestra nutricional e oficina de fotografia (16,7%).

Em relação ao projeto para 2018, foram sugeridas as seguintes ações: Treinamento Funcional; oficina de fotografia; aulas de dança de vários ritmos, incluindo a zumba; ginástica laboral; ampliação de atividades em horários como manhã cedo e final de semana; Yoga; Massagem; e, atividades para integração de equipes fora do ambiente do campus.

Buscando um maior direcionamento para as ações, como instrumento de Diagnóstico e Planejamento foi aplicado o Pentágono do Bem-Estar, os questionários foram distribuídos em alguns setores administrativos e na Reunião Pedagógica com os docentes no dia 07 de março de 2018. 26 pessoas responderam ao questionário e ficou perceptível que a maioria dos servidores possui orientações e está bem informada quanto ao seu comportamento preventivo, no entanto, os eixos que mais precisam de atenção são atividade física (média de 4,29 pontos) e controle do estresse (média de 5,76 pontos).

Com base nessas avaliações, em 2018, a comissão decidiu trabalhar o controle do estresse, abordando: em estilo de vida, a atividade física e relaxamento; em política organizacional, formas de otimizar o trabalho e habilidades sociais; em saúde integral, promoção à saúde.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Desenvolver ações que contribuam para a melhoria da qualidade de vida no trabalho, buscando formas de melhorar o controle do estresse dos servidores, bolsistas e colaboradores do Campus EaD.

#### **3.2 Objetivos específicos:**

- Promover trocas de experiências, valorizando os servidores a partir de suas habilidades;
- Estimular o emprego das habilidades sociais para os servidores;
- Realizar campanhas de sensibilização em Saúde Integral;
- Propiciar momentos de relaxamento, lazer, trabalho em equipe e concentração;
- Incentivar os servidores a manter o hábito de praticar atividades físicas com regularidade.

#### **3.3 Metas**

- Realizar pelo menos duas atividades recreativas diversas por mês ao longo do ano letivo;
- Aderir a pelo menos duas campanhas nacionais de promoção à saúde e/ou prevenção de doenças, acidentes e agravos;
- Comemorar pelo menos duas datas especiais ao longo do ano;
- Promover pelo menos duas oficinas/palestras ministradas por servidores voluntários para desenvolver habilidades diversas;
- Apoiar ações sistêmicas em Qualidade de Vida no Trabalho;
- Realizar pesquisas e avaliações com os servidores participantes.

#### **3.4 Público alvo**

Servidores, alunos bolsistas, bolsistas de programas de fomento da UAB e e-Tec, estagiários e terceirizados que atuam na sede do *Campus EaD*.

## 4 METODOLOGIA

Ao longo do ano, a comissão tentará buscar parcerias com servidores que tenham experiências em atividades diversas como artesanato, maquiagem, dança ou conhecimentos específicos em Excel, produção de vídeo, etc, para a realização de cursos, oficinas ou mesmo palestras, buscando valorizar suas habilidades e troca de experiências. Todas as atividades serão avaliadas.

### **Eixo:** Política Organizacional

As ações de Política Organizacional terão como foco o desenvolvimento de habilidades sociais e capacitação do servidor.

**Meta:** Promover pelo menos duas oficinas/palestras ministradas por servidores voluntários para desenvolver habilidades diversas;

**Atividades propostas:** Palestras sobre convivência em comunidade

**Intenção:** Preparar o servidor para lidar com pessoas

**Metodologia:** Convidar psicóloga de outros campi para ministrar palestras sobre habilidades sociais e gestão de conflitos. Divulgar ação por e-mail, grupos de mensagens instantâneas.

**Cronograma:** março e abril.

**Atividades propostas:** Curso automação de rotinas com Excel (Apêndice 2).

**Intenção:** Capacitar o servidor para operar planilhas no excel.

**Metodologia:** Realizar pesquisa com modelos de planilhas comumente utilizadas, bem como demandas de tratamento de dados realizadas através de outras metodologias. Em seguida será ministrado um treinamento das funcionalidades do Excel, com carga horária de 28 (vinte e oito horas) horas, divididas preferencialmente em 8 encontros de 3h30 (três horas e trinta minutos), com base nas planilhas e demandas apresentadas na pesquisa feita com os setores.

**Cronograma:** abril a julho

### **Eixo:** Estilo de vida

As ações de estilo de vida têm como prioridade propiciar momentos de descontração, revigoreamento físico, aumento da auto-estima e bem estar dos servidores.

**Meta:** Realizar pelo menos duas atividades recreativas diversas por mês ao longo do ano letivo

**Atividades propostas:** Aula de zumba

**Intenção:** Promover momentos de descontração associado a atividade física

**Metodologia:** Convidar servidora voluntária credenciada em Zumba para realizar aula duas vezes na semana.

**Cronograma:** Fevereiro a maio, agosto a dezembro

**Recurso:** Voluntário

**Atividades propostas:** Ginástica laboral

**Intenção:** Promover ginástica compensatória, relaxante e corretiva para os servidores que fazem atividades repetitivas.

**Metodologia:** Contratar empresa terceirizada para realizar sessões de ginástica nos setores semanalmente, estimulando os servidores a repetir exercícios simples no dia-a-dia.

**Cronograma:** maio a julho, setembro a dezembro.

**Recurso:** R\$ 2.579,00 (Pregão 02/2018 - CAL)

**Atividades propostas:** Pilates

**Intenção:** Promover alongamento e exercício físico para os servidores

**Metodologia:** Contratar empresa terceirizada para realizar aulas de pilates duas vezes na semana.

**Cronograma:** junho a agosto.

**Recurso:** R\$ 2.040,00 (Pregão 02/2018 - CAL)

**Atividades propostas:** Academia

**Intenção:** Estimular os servidores praticar atividade física regularmente

**Metodologia:** Orientar servidores e colaboradores que estiverem interessados em fazer uso da academia do Campus Natal-Central com parceria do Campus EaD

**Cronograma:** Fevereiro a dezembro

**Atividades propostas:** Avaliação física

**Intenção:** Avaliar as condições físicas dos servidores

**Metodologia:** Contratar empresa terceirizada para realização de atividade física prioritariamente de pessoal que realiza atividade física.

**Cronograma:** Maio

**Recurso:** R\$ 420,00 (Pregão 02/2018 - CAL)

**Atividades propostas:** Curso de Automaquiagem

**Intenção:** Comemorar o dia da mulher aumentando sua autoestima

**Metodologia:** Convidar consultora de maquiagem para ministrar curso de automaquiagem para as servidoras e tentar fazer atividade periodicamente.

**Cronograma:** Março e, possivelmente, outros meses

**Recurso:** Voluntário

**Atividades propostas:** Trilha ecológica para a Pedra da Boca

**Intenção:** Promover momentos de descontração associado a atividade física

**Metodologia:** Realizar evento com perfil ecológico em práticas esportivas e serviços de trilhas para a pedra da boca.

**Cronograma:** Agosto.

**Recurso:** R\$ 850,00 (Pregão 02/2018 - CAL)

**Meta:** Comemorar pelo menos duas datas especiais ao longo do ano

**Atividades propostas:** Comemorar festejos juninos e Natal

**Intenção:** Criar momentos de socialização entre servidores

**Metodologia:** Com o apoio da gestão do Campus EaD, arrecadar recursos para promover lanches e algumas brincadeiras para os momentos de confraternização.

**Cronograma:** junho e dezembro

**Atividades propostas:** Homenagem ao dia da mulher

**Intenção:** Aumentar auto-estima

**Metodologia:** Utilizar os murais do campus para fazer homenagens e solicitar publicação de notícia homenageando a servidora mais antiga do Campus EaD.

**Cronograma:** março



**Atividades propostas:** Dia do servidor público

**Intenção:** Aumentar bem estar

**Metodologia:** Contratar empresa terceirizada para sessão de shiatsu.

**Cronograma:** outubro

**Recurso:** R\$ 496,67 (Pregão 02/2018 - CAL)

**Eixo:** Saúde integral

As ações de Saúde Integral enfatizarão atividades de sensibilização e prevenção de doenças.

**Meta:** Aderir a pelo menos duas campanhas nacionais de promoção à saúde e/ou prevenção de doenças, acidentes e agravos

**Atividades propostas:** Campanha de vacinação da gripe; campanha de prevenção a doenças

**Intenção:** Promoção à saúde e prevenção de doenças

**Metodologia:** Convidar enfermeira da reitoria para aplicar vacinas contra a gripe nos servidores e pessoal de apoio do campus EaD; divulgar nos murais eletrônicos e outros meios de comunicação a importância do autocuidado para a prevenção de doenças como câncer de mama, de próstata e aids.

**Cronograma:** Maio, outubro, novembro e dezembro

**Meta:** Apoiar ações sistêmicas em Qualidade de Vida no Trabalho;

**Atividades propostas:** Divulgar atividades de saúde mental, cuidados odontológicos, dentre outras.

**Intenção:** Melhorar a promoção e cuidados com a saúde

**Metodologia:** Fazer a divulgação local das ações sistêmicas propostas pela COASS.

**Cronograma:** A depender da COASS.

## 5 RECURSOS NECESSÁRIOS

### 5.1 Humanos

A comissão foi atualizada para a execução do projeto no exercício de 2018, com validade até março de 2019, pela Portaria nº 200/2018-DG/CNAT/IFRN.

Coordenação	Pollyana de Carvalho Medeiros
Estilo de vida	Elizama das Chagas Lemos
Estilo de vida	Sarah Raquel da Rocha Silva
Política Organizacional	Nadja Soares Dantas
Política Organizacional	Patrick Cavalcante Robias
Saúde Integral	Ilane Ferreira Cavalcante
Saúde Integral	Thalita Cunha Motta

Para a execução das demais atividades, ao longo do ano serão convidados voluntários para participar do projeto.

### 5.2 Financeiros

Os itens abaixo necessitarão de recursos financeiros para serem executados pelo Projeto de QVT.

Item	Descrição	Tipo	Quant.	V. Unitário	V. Total
01	Automação de rotinas com Excel.	Capacitação	28	137,19	3.841,32



comissão para elaboração do projeto											
Pesquisa de interesse		x									
Diagnóstico de bem-estar		x									
Elaboração do projeto QVT do Campus EaD para submissão ao edital		x									
Pesquisa de demanda de planilhas no Excel			x								
Ginástica laboral (estilo de vida)				x	x	x	x	x	x	x	x
Avaliação física (estilo de vida)				x							
Palestra sobre gestão de conflitos (política organizacional)				x							
Curso automação de rotinas com Excel (política organizacional)				x							
Campanha de vacinação contra a gripe (saúde integral)				x							
Aula de pilates (estilo de vida)					x						
Reunião com a comissão para avaliação do projeto.					x						
Junho vermelho. Campanha de incentivo a doação de sangue.					x						
Comemoração junina (estilo de vida).					x						
Curso automação de rotinas com Excel (política organizacional)					x						
Oficina de edição de imagens.					x						
Aula de pilates						x	x				

(estilo de vida)											
Curso automação de rotinas com Excel (política organizacional)						x					
Trilha e piquenique						x					
Comemoração ao dia do amigo.						x					
Passeio ecológico (estilo de vida)							x				
Reunião para divulgação do projeto							x				
Outubro rosa. Campanha de prevenção ao câncer de mama (saúde integral)									x		
Comemoração ao dia do servidor público com Shiatsu (estilo de vida).									x		
Novembro azul. Campanha de prevenção ao câncer de próstata.										x	
Pesquisa de satisfação com o projeto											x
Confraternização natalina (estilo de vida)											x
Reunião da comissão para elaboração do relatório final											x

## 7 IMPACTOS SOCIAIS

Com o desenvolvimento do projeto, é esperado que os servidores participem de ao menos uma das ações promovidas nos eixos. Assim como é almejado que as ações ofertadas sirvam como meio de sensibilização para que a qualidade de vida no trabalho seja gradualmente melhorada. Também pretendemos que o nível de bem estar dos participantes possa ser beneficiado considerando os diagnósticos desenvolvidos no andamento do projeto.

## 8 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O projeto será monitorado durante toda a sua execução por meio de observação, depoimentos, questionários, pesquisas de demanda, avaliação das atividades, registro fotográfico dos eventos realizados e listas de frequência.

Todo o projeto é embasado no questionário de avaliação das ações de 2017 (Apêndice 1). Para cada nova ação, é realizado um formulário de inscrição para verificar interesse. Após a realização de cada atividade, os participantes registrarão em lista de frequência e preencherão um formulário com a pesquisa de satisfação. Associado a isso, serão coletados depoimentos e imagens para verificar a aceitação.

No final do ano será realizado um novo questionário de avaliação, semelhante ao do Apêndice 1.

Novas ações poderão ser propostas de acordo com a demanda e disponibilidade de voluntários.

No decorrer do ano, vamos coletar depoimentos para verificar a satisfação dos servidores em relação ao projeto, se houve alguma mudança na sua perspectiva e se o projeto influenciou no desenvolvimento de suas atividades e na sua qualidade de vida.

Ao final do ano, aplicaremos novamente o Pentáculo do bem-estar, para fazer um diagnóstico e verificar se os índices de controle do estresse e atividade física melhoraram.

Sempre que possível, os integrantes da Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho do Campus EaD participarão de eventos para a divulgação das ações de QVT do Campus e para a socialização dos resultados da avaliação das ações desenvolvidas.

## 9 REFERÊNCIAS

ALVES, Everton Fernando. *Programas e ações em qualidade de vida no trabalho*. Disponível em: <<http://www.revistas.sp.senac.br/index.php/ITF/article/view/168/180>>. Acesso em: 12 de Fev de 2015.

DEUS, D. P. (2006). *Qualidade de Vida no Trabalho: análise de um modelo mediacional*. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Goiás.

IFRN. Resolução nº 16/2014-CONSUP/IFRN, 2014.

OMS. *Guia de Estudos*. Disponível em <http://sinus.org.br/2014/wp-content/uploads/2013/11/OMS-Guia-Online.pdf> Acesso 02 de março de 2018.

ROSEN, G. *Uma história da saúde pública*. São Paulo: Hucitec, 1994.

SCLIAR, Moacir. História do Conceito de Saúde. In: *Physis: Revista de saúde coletiva*, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a03.pdf> Acesso em 02 de março de 2018.

## APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E PESQUISA DE INTERESSE

### Avaliação das ações de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) do Campus EaD em 2017

Este formulário tem a intenção de avaliar a execução do projeto de QVT no exercício de 2017 e priorizar as ações para o projeto de 2018.

1 - Você participou de alguma atividade proposta pela comissão de QVT em 2017? *sim / não*

2 - De quais atividades você participou? *Aulas de Zumba / Comemorações / Trilha ecológica / Palestra nutricional / Oficina de fotografia / Jogo "Vídeo game" / Academia / Corrida/Caminhada no Parque das Dunas / Ações propostas pela Reitoria (Saúde Vocal, Saúde Mental, Modelagem de processos) / Nenhuma*

3 - Caso não tenha participado de atividades de QVT em 2017, mencione o principal motivo: *Não fiquei sabendo das ações a tempo de participar / Não estava disponível nos horários propostos / Não fui liberado para participar das ações / Nenhuma atividade proposta foi do meu interesse / Não gosto de fazer outras atividades no Campus além do meu trabalho / Outro:*

4 - Qual das ações você mais gostou ou gostaria de ter realizado em 2017? *Discursiva*

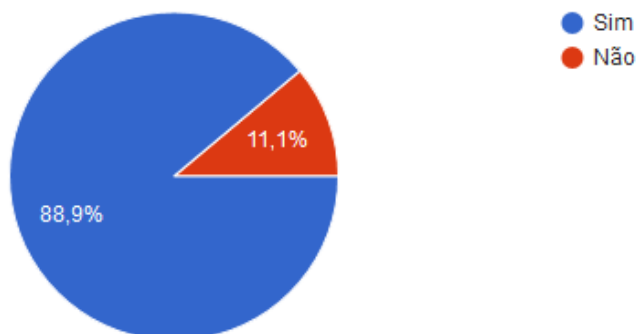
5 - Sugira ações de qualidade de vida que o Campus EaD possa desenvolver em 2018. *Discursiva*

\*\*\*\*\*

### RESPOSTAS

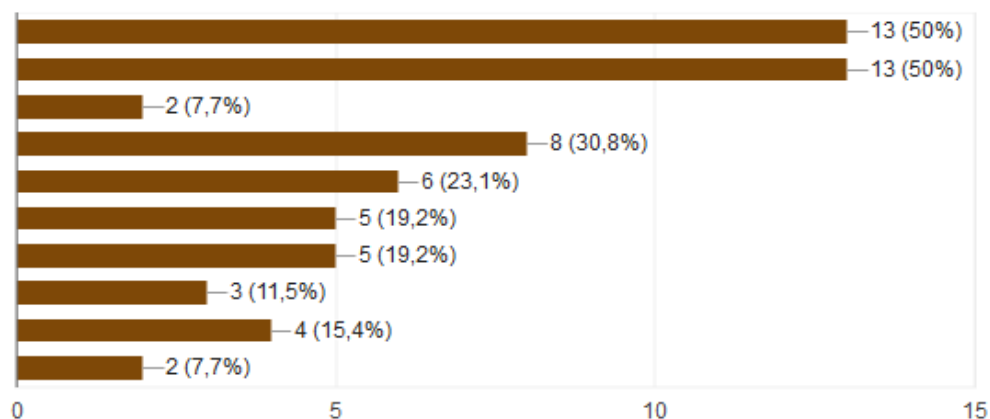
#### 1 - Você participou de alguma atividade proposta pela comissão de QVT em 2017?

27 respostas



## 2 - De quais atividades você participou?

26 respostas



## 3 - Caso não tenha participado de atividades de QVT em 2017, mencione o principal motivo:



12 respostas



## 4 - Qual das ações você mais gostou ou gostaria de ter realizado em 2017?

20 respostas

- zumba (14)
- Academia (7)
- oficina de fotografia (6)
- palestra nutricional (5)
- Trilha ecológica (5)

## 5 - Sugira ações de qualidade de vida que o Campus EaD possa desenvolver em 2018.

22 respostas

- Oficina de fotografia
- Treinamento Funcional
- Aulas de vários ritmos
- Ginástica laboral
- yoga
- Massagem
- Proposta de integração de equipes fora do ambiente do campus
- Trilhas ecológicas
- Oficinas de automaquiagem
- Academia
- Cadeiras de massagem
- Palestra nutricional
- Relações no trabalho
- Comemorações
- Alguma ação de saúde em parceria com o GT Saúde



## **APENDICE 2**

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

#### **1. PROPOSITOR**

Allen Gardel Dantas de Luna, matrícula SIAPE 2672935.

#### **2. EIXO DA POLÍTICA**

Política Organizacional - Melhoria das condições de organização de trabalho.

#### **3. PROJETO**

Automação de rotinas com Excel.

#### **4. JUSTIFICATIVA**

Melhorar as condições de organização do trabalho através da utilização otimizada dos recursos do editor de planilhas eletrônicas Microsoft Office - Excel ©.

#### **5. OBJETIVO GERAL**

Capacitar os servidores na automação de rotinas administrativas e extração, manipulação e tratamento de dados originários dos diversos sistemas de gestão (SIASG, SIAFI, SUAP, SIAPE, entre outros), ou de dados em geral, através da utilização do editor de planilhas eletrônicas Microsoft Office - Excel ©.

#### **6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Auxiliar na importação e no tratamento de dados institucionais em planilhas eletrônicas;
- Formatar no mínimo 1 (um) modelo de planilha específica para cada setor ou área para ser utilizada de maneira contínua.

#### **7. PÚBLICO ALVO**

Servidores do campus Educação a Distância, sem restrições de escolaridade ou cargo, que exerçam rotinas de coleta, tratamento ou gerenciamento de dados em planilhas eletrônicas nas suas atividades laborais e tenham conhecimentos básicos de informática, de navegação na Internet e de Excel.

## 8. CONTEÚDO

Conceitos básicos para nivelamento; referências absolutas e relativas; principais funções (texto, data e hora, matemáticas, estatísticas, de pesquisa e referência, lógicas e de informação); tratamento de erros; dados; remover duplicatas; formatação condicional; gráficos; tabelas e gráficos dinâmicos; filtro avançado; proteção e segurança.

## 9. METODOLOGIA

Inicialmente será realizada uma pesquisa online com os servidores do campus com o objetivo de coletar modelos de planilhas já utilizadas nas atividades laborais, bem como demandas de tratamento de dados realizadas através de outras metodologias.

Em seguida será ministrado um treinamento das funcionalidades do Excel, com carga horária de 28 (vinte e oito horas) horas, divididas preferencialmente em 8 encontros de 3h30 (três horas e trinta minutos), com base nas planilhas e demandas apresentadas na pesquisa feita com os setores.

## 10. EQUIPE PROFISSIONAL

1 (um) facilitador das atividades com capacitação em Excel Avançado.

## 11. RECURSOS

- Para o Pesquisa de demandas dos setores:
  - Computador com acesso à internet.
- Para o treinamento:
  - Sala com capacidade para até 20 pessoas com 1 (um) computador por pessoa, projetor de imagem, quadro branco, notebook e instalação de software Microsoft Excel 2010 ou superior em cada computador.

## 12. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

ETAPA	PRAZO	AÇÃO	RESPONSÁVEL
Pesquisa	Abril de 2018	Formatação e divulgação de formulário online com questões sobre as demandas dos setores por atividades que utilizam planilha eletrônica.	Facilitador

<b>Treinamento</b>	Maio a Junho de 2018	Organizar treinamento das funcionalidades do Excel com base nas planilhas e demandas apresentadas na pesquisa (28 horas).	Facilitador.
<b>Apresentação dos Produtos</b>	Julho de 2018	Apresentação dos produtos finais (Planilhas).	Facilitador e participantes do treinamento