



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS IPANGUAÇU
COMISSÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO
RN 118, S/N, Povoado Base Física, Zona Rural, Ipanguaçu-RN, 59508-000, Fone: (84) 4005-4104

Projeto de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

Campus Ipanguaçu

Luiz Paulo Rodrigues da Silva
Coordenação de Gestão de Pessoas

Ipanguaçu/RN
Mar/2018

IDENTIFICAÇÃO

O presente projeto tem seu desenvolvimento voltado às ações de promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores do *Campus* Ipanguaçu do IFRN. A elaboração deu-se durante os meses Fevereiro e Março de 2018, a partir dos resultados obtidos a partir do Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do ano 2018 e reuniões da comissão responsável.

A comissão responsável pelo planejamento e execução das ações de promoção à saúde e qualidade de vida no *campus*, se constitui dos seguintes servidores:

Nome	Cargo	Função/Setor
Luiz Paulo Rodrigues da Silva	Ass. em Administração	Coord. Gestão de Pessoas
Ester Medley Bezerra Teixeira	Ass. em Administração	Coord. Gestão de Pessoas
Isac Dantas Diniz	Ass. em Administração	Diretoria de Administração
Camilla Noemea Pimenta de Freitas	Administrador	Diretoria de Administração
Mackson Luiz Fernandes da Costa	Professora	Educação Física

O período de duração do projeto será de 07 meses, com previsão de início em Abril de 2018.

APRESENTAÇÃO

Um ambiente de trabalho saudável é aquele em que trabalhadores e gestores cooperam com o processo de melhoria contínua da proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores e para a sustentabilidade do ambiente de trabalho, abrangendo tanto as questões relacionadas à segurança e saúde no ambiente físico de trabalho, como no ambiente psicossocial, incluindo a organização do trabalho e cultura da organização. (A Organização Mundial da Saúde 2010).

Com este conceito em mente, o projeto pretende promover ações que visam melhorar a organização do trabalho, incentivar a participação dos trabalhadores em atividades saudáveis, possibilitar escolhas saudáveis e promover o desenvolvimento pessoal (COASS, 2014); tornando o ambiente de trabalho mais saudável e humano.

Foram usados como base para o planejamento de ações de intervenção efetivas no combate aos problemas que mostraram afetar o bem-estar dos servidores, o Diagnóstico realizado em Fev/Mar2018 pela Comissão local do Programa de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, a avaliação institucional sobre Saúde e Qualidade de Vida realizada pela COASS/DIGPE, bem como as lições aprendidas com a implantação do projeto em 2017, conforme Relatório Final de execução.

Entre os aspectos críticos apontados pelo diagnóstico, foram selecionados para serem trabalhados neste projeto, os itens “Estado de alerta no que se refere à organização de trabalho” e “Prática de atividade física com periodicidade rara”, que se enquadram nos eixos de ação “Política Organizacional” e “Estilo de Vida”, respectivamente, descritos no item 4.1 do Edital nº 01/2017-COASS/IFRN. Para cada uma destas constatações foram pensadas ações específicas minuciadas mais a frente, que espera-se que contribuam para uma melhoria do ambiente de trabalho e conseqüente bem-estar dos servidores deste *campus*.

JUSTIFICATIVA

Entre fevereiro e março de 2018, foi realizado diagnóstico de saúde e qualidade de vida no trabalho através de questionário encaminhado para todos os servidores a fim de elucidar quais ações deveriam ser inseridas no projeto de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho do *Campus Ipanguaçu*.

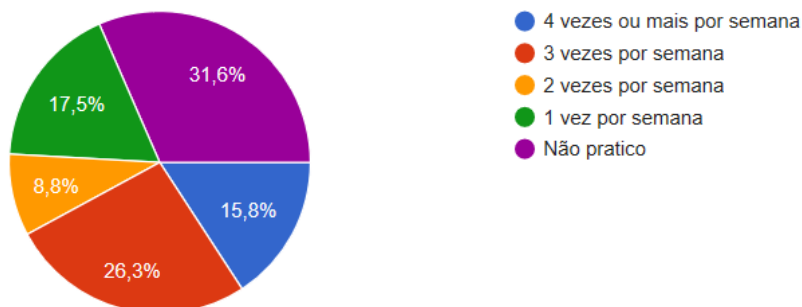
De uma população de 108 servidores, houveram 57 respostas, totalizando 52% da população total, sendo 56,1% de homens e 43,9% de mulheres e sendo 49,1% de técnicos admirativos e 50,9% de docentes, o que consideramos uma amostra satisfatória, tendo em vista a boa representatividade de gêneros e de carreiras.

Entre os resultados obtidos a partir do diagnóstico, destacamos os pontos abaixo:

Entre os servidores respondentes, 42,1% afirmam praticar atividade física mais de 3 vezes por semana

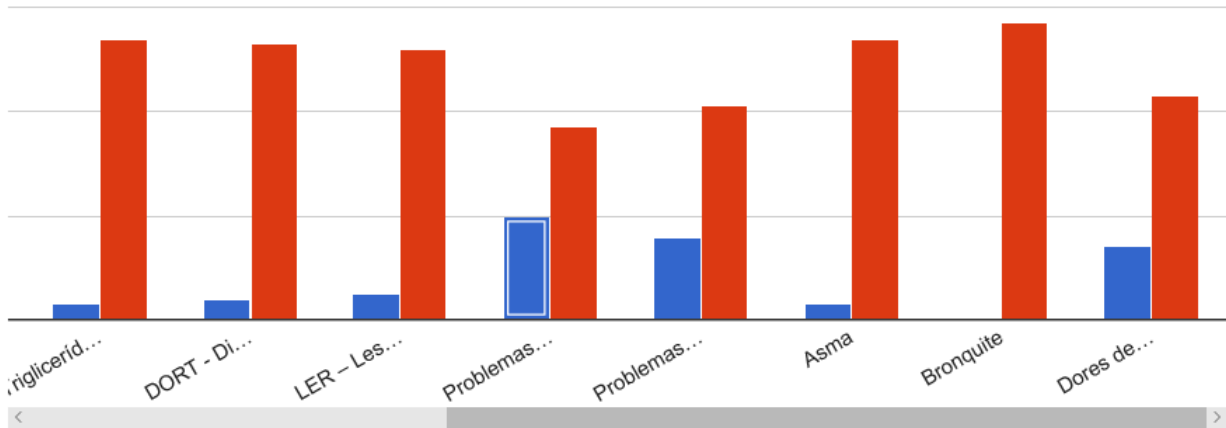
Com que frequência você tem praticado Atividade Física nos últimos dois meses?

57 respostas



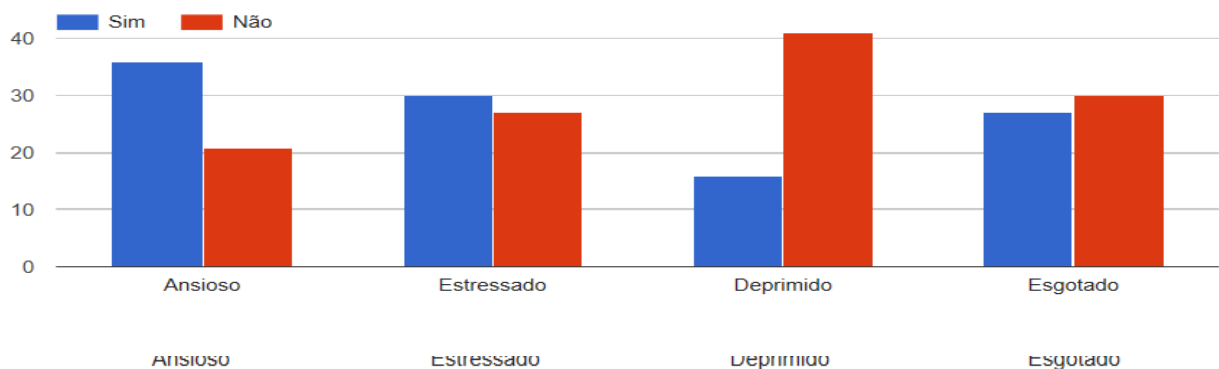
Em relação aos problemas crônicos como dor de coluna, problemas nas articulações e dores de cabeça/enxaqueca, foram apontados, respectivamente, pelo percentual de 35%, 28%% e 24 dos servidores respondentes.

Você possui algum(ns) dos problemas relacionados abaixo? Qual(is)?



Um total de 63% e 52% dos respondentes informaram que estavam ansiosos e estressados respectivamente.

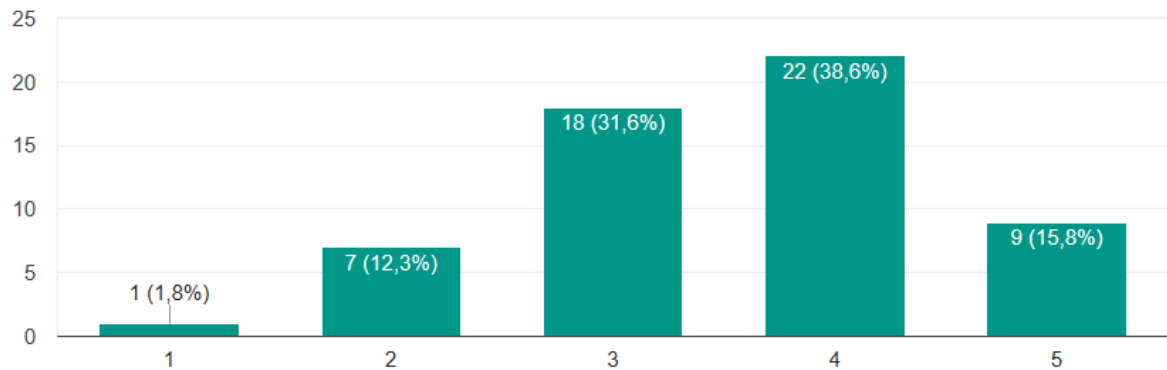
Nos últimos dois meses, você tem se sentido:



Um total de 40,81% dos servidores avaliaram sua saúde mental como não boa nos últimos dois meses.

Como você avalia sua saúde MENTAL nos últimos dois meses?

57 respostas



Nas questões subjetivas, em que os servidores foram questionados sobre os fatores que consideram como geradores de bem-estar e mal-estar no trabalho, foram apontados principalmente o clima organizacional, relacionamentos interpessoais e conflitos no ambiente de trabalho.

Considerando os resultados apresentados, este projeto procurou, no eixo de política organizacional, focar na gestão do clima organizacional e administração de conflitos, bem como na capacitação dos gestores a fim de minimizar os efeitos negativos dos problemas inter-relacionais apontados na saúde mental e emocional dos servidores.

Já em relação à saúde física, foram pensadas atividades voltadas para as questões mais críticas observadas no diagnóstico, conforme serão descritas nas seções das atividades

OBJETIVO GERAL

Promover ações que visam aprimorar as vivências dos servidores no *campus* Ipanguaçu numa perspectiva de promoção à saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desenvolver atividades que promovam uma melhor interação entre servidor e ambiente de trabalho, buscando alcançar um nível elevado de satisfação dos servidores e melhorar o clima organizacional.

Estimular a prática de atividade física dos servidores do *Campus*.

Oferecer espaços adequados à prática de atividades físicas.

Participar das campanhas de prevenção de doenças, de promoção, proteção e recuperação da saúde dos servidores.

METAS

Espera-se através das atividades desenvolvidas neste projeto:

Melhorar a comunicação intersetorial e interpessoal dos servidores do *campus*;

Atingir um percentual de 60% dos servidores do *campus* praticando alguma atividade física regularmente durante o ano;

PUBLICO ALVO

O *campus* Ipanguaçu é caracterizado por uma força de trabalho relativamente jovem, em sua maioria com idade entre 18 e 35 anos e com mais de 50% dos servidores acima do peso normal. Diante disto, o programa prevê ações que visam atingir prioritariamente esta faixa etária, porém, oferecendo outros tipos de atividades, que não são necessariamente esportivas, como aula de canto e oficina de horta doméstica, buscando abarcar toda a comunidade de servidores do IFRN *Campus* Ipanguaçu, de forma que todos, independentemente de idade, cargo ou função, sejam estimulados a participar de pelo

menos uma ação do programa.

As ações que procuram trabalhar o clima organizacional são direcionadas de forma mais direta aos setores administrativos, já que apresentaram um diagnóstico mais preocupante nesse sentido, porém serão desenvolvidos de forma aberta a todos os servidores que desejarem participar.

METODOLOGIA

Eixo “Política Organizacional”

Ações	Descrição	Meta específica
Oficina - Gestão de conflitos	Conteúdo: Transições ou Modelos Mentais em relação ao conflito no mundo organizacional; Identificando as situações de conflitos dentro das organizações; Conflitos impactos nos resultados da empresa; As chaves para a gestão do conflito; A inteligência emocional, as competências emocionais e os pilares da gestão de conflito; Autoconhecimento e autogestão: os gatilhos do conflito; Administrando conflitos e os ganhos de bem estar e qualidade de vida no trabalho.	No mínimo 20 servidores
Oficina – Gestão de clima organizacional	Momento com consultoria externa para tratar sobre os aspectos que envolvem o clima organizacional, com os servidores e gestores.	No mínimo 20 servidores

Oficina Administração Financeira	Práticas salutaras de Administração Financeira Doméstica e investimentos.	No mínimo 20 servidores
Oficina – Gestão de Tempo	Oficina que visa levar o servidor a melhor administração do tempo e organização das tarefas diárias, evitando procrastinação e/ou perda de prazos.	No mínimo 20 servidores

Eixo “Estilo de Vida”

Ações	Descrição	Meta específica
Prática de atividades físicas em suas diversas modalidades	Horários reservados para a prática de musculação, natação, futsal, vôlei, basquete, entre outras modalidades, utilizando as instalações do <i>campus</i> e com acompanhamento de estagiário de educação física.	50% dos servidores praticando atividade física regularmente
Prática de Canto	Realização de oficinas de voz e práticas semanais de canto.	10 servidores
Prática de Treinamento Funcional	Aulas de treinamento funcional semanais realizadas 3 vezes por semana. O indivíduo praticará diferentes sequências em cima de bases instáveis acionando os músculos e articulações de forma global, desenvolvendo várias capacidades como: coordenação motora, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, força e aptidão cardiorrespiratória.	15 servidores durante todo o projeto
Práticas de Relaxamento	Para o desenvolvimento de técnicas respiratórias que	10 servidores

	possibilitam uma diminuição das tensões musculares e uma consciência do próprio corpo	
Alongamento/ginástica laboral nos setores	Terá como objetivo prevenir patologias relacionadas às atividades laborais e será realizada no posto de trabalho, tendo a duração média de quinze minutos, três vezes por semana. Vai trabalhar especificamente exercícios de correção de postura, flexibilidade, alongamentos e exercícios respiratórios.	Todos os setores

Eixo “Saúde Integral”

Ações	Descrição	Meta específica
Curso – Horta doméstica	Curso para instruir e incentivar servidores a cultivarem hortas orgânicas em suas próprias residências, de forma a contribuir para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, além de redução do estresse/ansiedade etc.	10 servidores
Oficina nutricional	Momento para orientar servidores em relação a práticas alimentares saudáveis de forma aplicável ao cotidiano, especialmente no ambiente de trabalho.	20 servidores

EQUIPE PROFISSIONAL

Além da comissão que foi instituída para dar apoio às ações e realizar o monitoramento e controle do projeto, será necessária a colaboração dos seguintes profissionais para desenvolvimento das atividades:

Profissional	Ação
Professor de Artes: Música	Prática de canto
Estagiário de Educação Física e Professor Efetivo	Prática de atividades físicas diversas Treinamento funcional
Instrutores qualificados na área de gestão/administração	Palestras/Oficinas
Técnico agrícola	Curso – horta em casa
Nutricionista	Oficina nutricional

RECURSOS

Para a realização das atividades propostas neste projeto, serão utilizados os recursos alocados na ação 5.3.1.1 – Projetos Locais, vinculada a meta 5.3.1 – Desenvolver e apoiar projetos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, no montante de R\$ 16.000,00 (dezesesseis mil reais). É importante destacar que nem todas as ações integrantes deste projeto dependem de orçamento para serem executadas, sendo assim, detalha-se no quadro abaixo a forma de utilização:

Eixos de ação	Atividade	Detalhamento	Natureza da Despesa	Valor Estimado
Estilo de Vida	Contratação de Estagiário	Para acompanhamento e execução das atividades físicas junto aos servidores	Folha de Pagamento	R\$ 5000,00
Estilo de Vida	Aquisição de materiais de consumo, destinados ao auxílio das atividades físicas E realização da semana do servidor publico	Materiais de consumos para atividades físicas dentro e fora de academia e contratação de serviço para a Semana do Servidor publico	339030 – Material de Consumo – Anilhas para academia: 6- 5kg; 4- 10kg; 4-15kg e 2 - 20kg; 15 - Faixas elásticas Ginástica Yoga Pilates. 5 - Bolas suíças; 10 - Tapetes para Yoga; 10 - Rolos para Yoga; 7 - Cordas de pular;	R\$ 2.000,00

			20- Flutuadores (prancha e macarrão); 20- Halteres de hidroginástica.	
Saúde integral	Curso - Horta em casa	Aquisição de materiais de consumo, destinados ao desenvolvimento do curso	339030 - Material de Consumo	R\$ 500,00
Saúde integral	Oficina nutricional	Pagamento de diárias para palestrantes e colaboradores do evento	319016 - GECC	R\$ 500,00
Política Organizacional	Palestras/Oficinas – Temática Gestão de conflitos	Contratação de consultoria externa para prestação de serviço e confecção de material de apoio	339039 - Outros Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	R\$ 2.000,00
Política Organizacional	Palestras/Oficinas – Temática Gestão de Clima organizacional	Contratação de consultoria externa para prestação de serviço e confecção de material de apoio	339039 - Outros Serviços de Terceiros Pessoa Jurídica	R\$ 2.000,00
Política Organizacional	Palestras/Oficinas – Temática Oficina de Administração Financeira	Contratação de consultoria externa para prestação de serviço e confecção de material de apoio	339039 Outros Serviços Terceiros Pessoa Jurídica	R\$ 2.000,00

Política Organizacional	Palestras/Oficinas – Temática Oficina de Gestão do Tempo	Contratação de consultoria externa para prestação de serviço e confecção de material de apoio	339039 Outros Serviços Terceiros Pessoa Jurídica	R\$ 2.000,00
TOTAL CUSTEIO			R\$ 16.000,00	

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

As ações listadas serão executadas de acordo com o cronograma prévio abaixo:

Eixo “Política Organizacional”

Ações	Período de realização
Diagnóstico	Março/2018
Oficina de Gestão do Tempo e Adm. Financeira	Maio/2018
Oficina - Gestão de conflitos	Julho/2018
Oficina – Gestão de clima organizacional	Outubro/2018
Entrevista de Avaliação	Novembro/2018

Eixo “Saúde Integral”

Ações	Período de realização
Oficina nutricional	Maio/2018
Curso – horta doméstica	Maio a Junho/2018

Eixo “Estivo de Vida”

Ações	Período de Realização
Anamnese	Maio/2018
Prática de atividades físicas em suas diversas modalidades	Abril a Novembro/2018
Prática de Canto	Abril a Novembro/2018
Prática de Treinamento Funcional e Relaxamento	Abril a Outubro/2018
Alongamento/ginástica laboral nos setores	Abril a Novembro/2018
Questionário Avaliativo	Novembro/2018

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Para as atividades práticas será definido pela Comissão de QVT um responsável por direcionar os treinos e registrar as frequências dos envolvidos nas modalidades. O papel do responsável será executado por (quando não pelo professor de educação física ou estagiário) um servidor que tenha capacidade técnica e viabilidade de horários para organizar a prática. Será função do responsável também informar a Comissão de QVT qualquer necessidade ou possível evento diferente dos determinados pela Comissão, relativos aos envolvidos ou a prática em si.

Até Dezembro de 2018, a Comissão de QVT junto com os responsáveis pelas práticas, realizará uma avaliação das atividades realizadas dentro do Projeto de Qualidade de Vida no Trabalho, julgando fatores como a participação dos servidores, efetividade das atividades, relevância, grau de satisfação e resultados alcançados, através de listas de frequência e questionários de avaliação. Isso será feito através dos seguintes instrumentos avaliativos: anamnésia no início do projeto, entrevistas, no decorrer, junto aos participantes e comissão, e por fim, uma avaliação através de questionário. As entrevistas de avaliação referentes ao eixo política organizacional serão feitas com o modelo de diagnóstico a ser escolhido pela comissão. Após diagnóstico prévio, deverá ser feita uma avaliação durante a execução (julho/agosto) e avaliação final que mostrará os resultados obtidos com estas ações.

Os instrumentos citados para avaliação das atividades físicas constam em anexo.

REFERÊNCIAS

COASS/IFRN, 2014. **Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN**. Natal, 2014.

OMS, 2010. **Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais**. /OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010.

ANEXO I

ENTREVISTA AVALIATIVA

(PARTICIPANTES)

1. Quais benefícios o projeto tem contribuído para a melhoria da qualidade de vida no trabalho?
2. Qual das ações do projeto mais tem feito ou fez diferença para sua vida?
3. Quais os pontos negativos das ações?
4. Quais os pontos positivos das ações?
5. Quais são suas sugestões para a melhoria do projeto?



ANAMNESE

Nome: _____ D.Nasc.: ____/____/____

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Endereço: _____

Fone: _____ (Res.), _____ (Cel) e-mail: _____

Peso: _____ Kg. Estatura: _____ m.

Qual seu objetivo na realização de exercícios físicos? (lazer, estética, saúde, socialização...)

Pratica Atividade Física? Sim Não

Qual(is) e a quanto tempo?

Quantas vezes por semana?

Se não pratica, já praticou? Sim Não

Qual(is) e por quanto tempo?

E a quanto tempo deixou de praticar?

Faz quantas refeições por dia? 1 2 3 4 5 Mais de 5

Faz dieta ou suplementação alimentar? Sim Não

Dorme quantas horas por noite? _____

É fumante? Sim Não

Quantos cigarros por dia? _____

Se parou, a quanto tempo? _____

Consome bebida alcoólica? Quais?

Com que frequência semanal? _____

Tem ou teve recentemente uma ou mais das patologias abaixo:

Problemas cardíacos

Hipertensão

Colesterol elevado

Convulsões

Dor de cabeça frequente

Problemas pulmonares

Bronquite

Glicose elevada

Fratura óssea

Tonturas

Asma

Diabetes

Cirurgia