



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

Ipanguaçu-RN
Março 2019

1. 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 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). A elaboração deu-se durante os meses Fevereiro e Março de 2019, a partir dos resultados obtidos do Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do ano 2019 e reuniões da comissão responsável. O período de duração do projeto será de 08 meses, com previsão de início em 02 (dois) de abril de 2019.

A Portaria nº 5/2019- DG/IP/RE/IFRN designou a comissão responsável pelo planejamento e execução das ações de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Campus Ipanguaçu, que é composta pelos seguintes membros, conforme Quadro 1.

Quadro 1 - Comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.

NOME	MATRÍCULA	CARGO
Sara Lira Silva da Costa Araujo	1732466	Presidente
Camilla Noemea Pimenta de Freitas	2086848	Vice-presidente
Rafael Alves Pinheiro	2402123	Membro
Daniel Fontenele de Gois	1362352	Membro
Eliude Maia Xavier	2115917	Membro
Tereza Amelia Lopes Cizenando Guedes Rocha	1920525	Membro
Gerardo Marcilio Pinto Lima	3068679	Membro

2. APRESENTAÇÃO

O futuro do planeta depende da educação. Os nossos jovens serão os políticos, empresários e profissionais de amanhã. Por isso, a educação precisa passar por uma revolução, onde os profissionais da área sejam valorizados e aliviados (CURY, 2007), e uma das formas de trabalhar esses aspectos é promovendo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

Falar em qualidade de vida significa falar em promoção a saúde e ao bem estar, isso pode ser um desafio quando falamos em associar o tema ao trabalho. Muitos espaços de trabalho tornam-se prejudiciais à saúde por diversos fatores, sejam eles: físicos, sociais, culturais ou pessoais (LIMA et al., 2016). De acordo com Ferreira (2008), QVT é um conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnóstico, implantação de melhorias e inovações dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho.

A correria diária pela sobrevivência, o sedentarismo, a péssima alimentação, a poluição, as desigualdades sociais, entre outras variáveis, são responsáveis pela má qualidade de vida da população. Quem vive uma vida estressada, não pratica exercícios físicos regulares, não sabe

gerenciar os pensamentos e nem proteger a emoção contra os estímulos agressivos pode ter um desgaste tão grande que sente que carregam o corpo, como se tivesse suportando uma tonelada de peso sobre ele. Eles estão sujeitos a uma série de doenças, inclusive propensão para problemas cardíacos, gastrintestinais, circulatórios (CURY, 2003).

A cidade de Ipanguaçu-RN não dispõe de muitos espaços para melhoria da qualidade de vida dentro e fora do trabalho. Considerando que grande quantidade dos servidores precisa passar maior parte de sua semana nessa cidade, torna-se indispensável harmonizar ações e ambientes que proporcionem saúde e previnam situações negativas na vida desses indivíduos.

Nesse sentido, 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 entre os meses de janeiro e fevereiro de 2019 pela comissão local do Programa de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, bem como as lições aprendidas com a implantação do projeto em 2018, conforme Relatório Final de execução.

Entre os aspectos críticos apontados pelo diagnóstico, observa-se fragilidades nos três eixos propostos pelo Edital nº 01/2019 da Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (COASS) do IFRN, que estão descritos em Quadro 2:

Quadro 2 - Eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN.

EIXOS	DESCRIÇÃO
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.
Estilo de Vida	Atividades físicas (esportes e práticas corporais), alimentação saudável, etilismo, tabagismo, consumo de drogas, comportamento preventivo, entre outros.
Política Organizacional	Integração e valorização do servidor, melhoria das condições e organização de trabalho, mediação das relações sócio profissionais, crescimento e reconhecimento profissional, relação de trabalho e vida social, prevenção de acidentes de trabalho, agravos e acidentes doenças ocupacionais, valorização da diversidade humana, envelhecimento ativo, educação e preparação para a aposentadoria, prevenção da violência e estímulo à cultura da paz, entre outros.

3. JUSTIFICATIVA

Entre janeiro e fevereiro de 2019, foi realizado um diagnóstico através de questionário eletrônico, disponível no Anexo I desse projeto, 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.

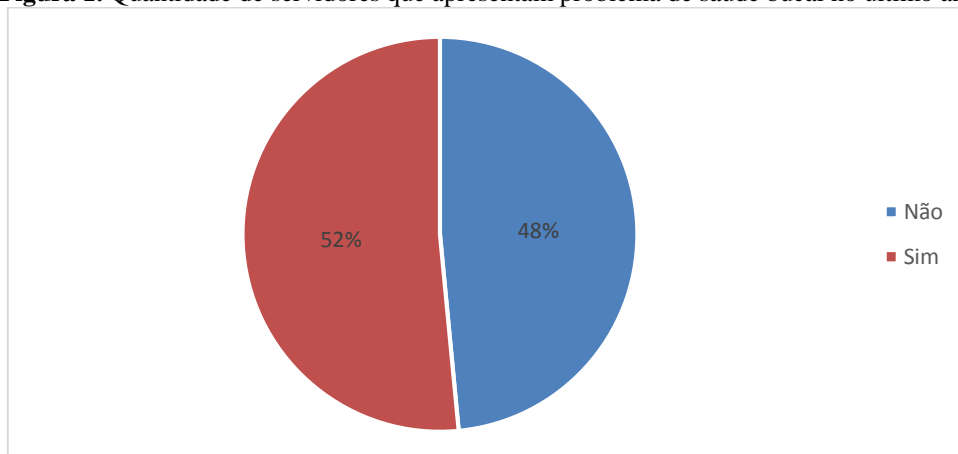
De uma população de 100 (cem) servidores ativos e 6 (seis) estagiários, houveram 66 respostas. Portanto, um percentual de 62% da população total, sendo 61% de homens e 39% de mulheres, com faixa etária de 64% entre 26 e 35 anos. Deste universo 52% são técnicos

administrativos e 47% são docentes, o que considera-se uma amostra satisfatória, tendo em vista a boa representatividade de gêneros e carreiras.

Entre os resultados obtidos a partir do diagnóstico, destacamos os pontos abaixo, que abrangem os três eixos do Edital.

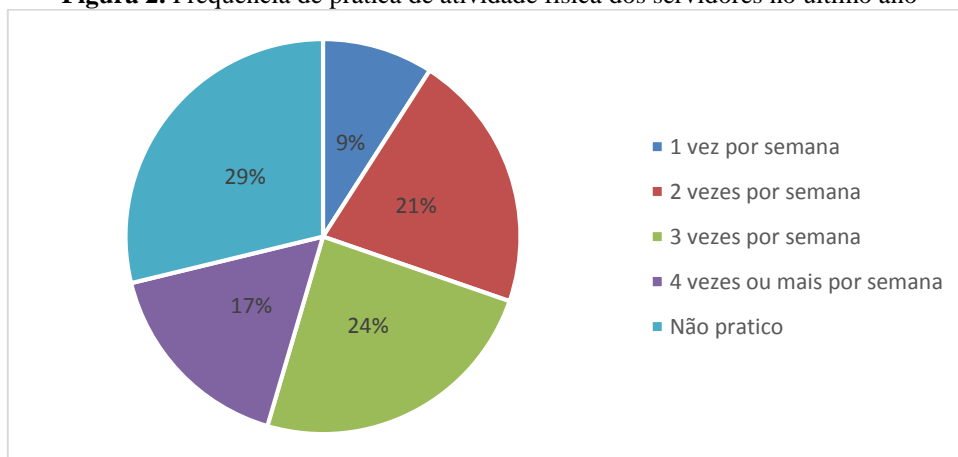
Mais da metade dos respondentes apresentaram problemas de saúde bucal no último ano, conforme Figura 1, alertando para a importância de ações preventivas.

Figura 1. Quantidade de servidores que apresentam problema de saúde bucal no último ano



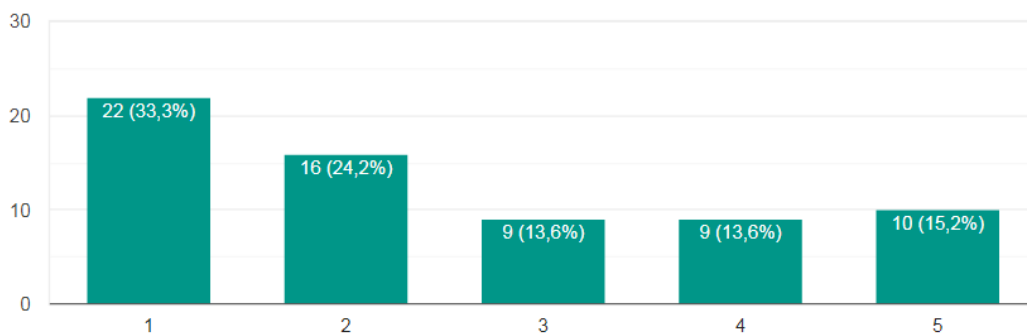
Na Figura 2, observa-se que 29% dos servidores não praticaram exercícios físicos e cerca de 30% praticaram menos de duas vezes por semana no ano passado, dado que aponta para uma população sedentária. Almeida (2016) alerta que a prática de exercícios melhora autoestima, aumenta força de vontade e confiança em si mesmo. A autoestima que te traz um melhor desempenho físico, e tudo que você precisa para se sentir bem e até produzir mais no trabalho e em outras atividades. Considerando de extrema importância incluir os esportes em nosso cotidiano.

Figura 2. Frequência de prática de atividade física dos servidores no último ano



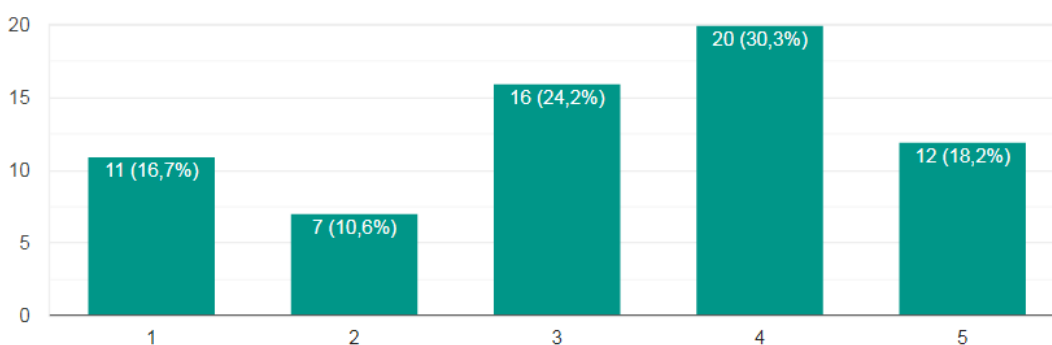
Tão importante quanto a inserção de atividades físicas, está o mapeamento dos aspectos críticos que configuram o momento motivacional dos servidores e impactam no ambiente de trabalho, buscando a elevação do nível de motivação, pois quantidade razoável de servidores pensam em mudar radicalmente de trabalho, o que leva a crer que haja baixa motivação no trabalho atual (Figura 3).

Figura 3. Frequência de servidores que pensa em mudar radicalmente de trabalho



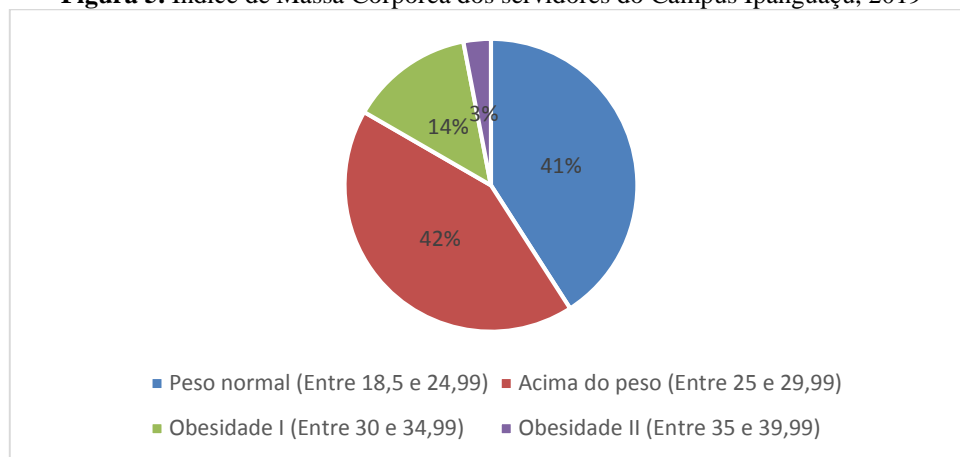
Além disso, outro fator importante para mensurar a motivação dos servidores é a percepção de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido, nesse quesito, percebe-se que cerca de 27,3% dos servidores do Campus se sentem pouco reconhecidos pela instituição (Figura 4), logo, torna-se necessário realizar atividades que incentivem o reconhecimento dos servidores seja entre os pares ou na linha de comando, pois há vários fatores que impactam no reconhecimento e estes estão diretamente ligados ao nível de motivação e satisfação no trabalho.

Figura 4. Frequência de servidores que se sente reconhecido pela instituição



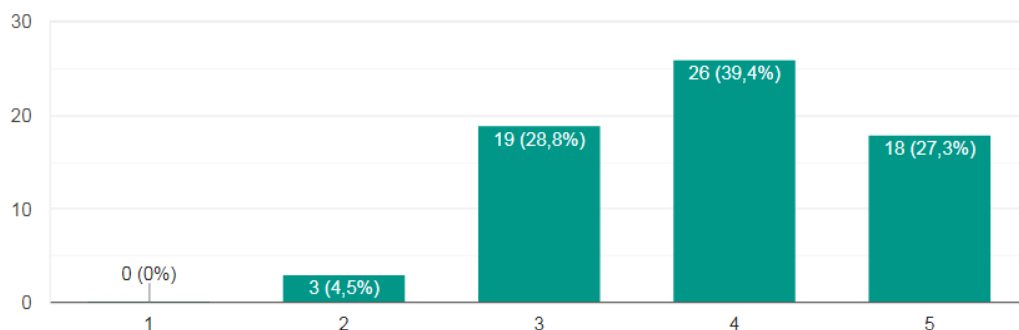
Outro fator que merece atenção é o Índice de Massa Corpórea (IMC), apresentado na Figura 5, indicando uma população com 59% acima do peso ideal, fator este que predispõe a diversas doenças crônicas preveníveis. Esse dado pode ser resultado do consumo exagerado de doces (68%) e comidas gordurosas (55%) aliado a falta de exercícios físicos, além de fatores genéticos e emocionais. Instigando o acompanhamento individual dos servidores com vistas a diminuir esses índices. Abrindo também a possibilidade de trabalhar o cultivo de plantas como forma de desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Figura 5. Índice de Massa Corpórea dos servidores do Campus Ipanguaçu, 2019



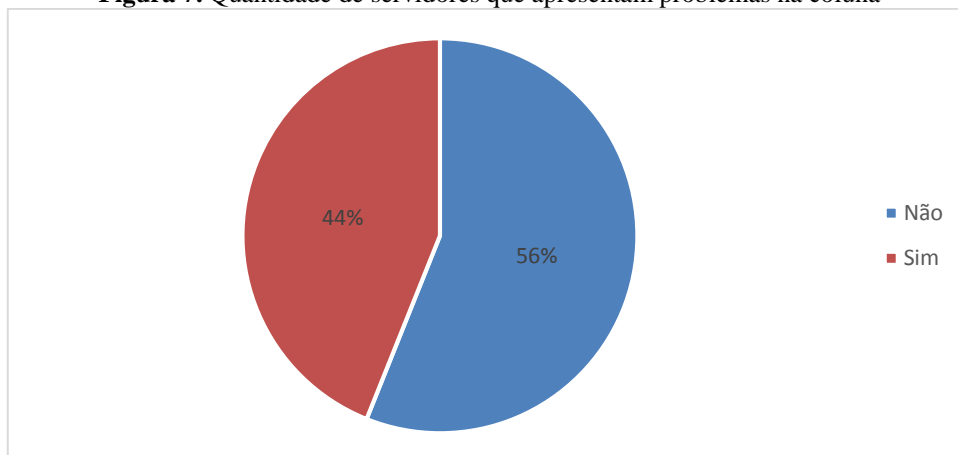
De acordo com o diagnóstico, as pausas para descanso estão satisfatórias, contudo 66,7% dos servidores afirmaram que ao final da jornada de trabalho se sentem cansados (39,4%) e muito cansados (27,3%), conforme Figura 6. Assim ações que contribuem para aliviar as tensões que geram cansaço físico e mental podem ser realizadas no projeto, como exemplo oficinas de meditações e relaxamento.

Figura 6. O quanto cansado o servidor se sente ao final da jornada de trabalho



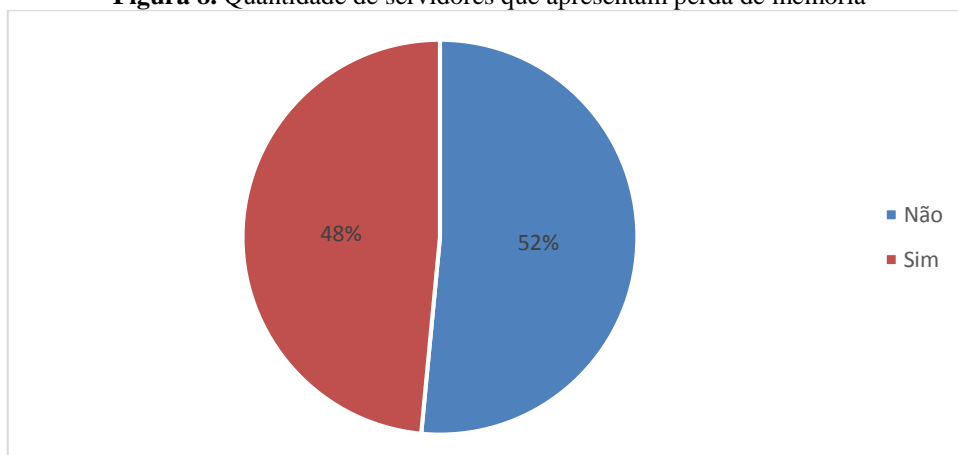
Mais de 40% dos servidores apresentam queixas de problema de coluna (Figura 7), 30% dores de cabeça e 27% problemas nas articulações, que podem ser prevenidas e tratadas com fisioterapia.

Figura 7. Quantidade de servidores que apresentam problemas na coluna



Cerca de 50% dos respondentes do questionário referiram perda de memória que pode ser evitada com atividades de estímulo ao cérebro (Figura 8). De acordo com Batloori (2006), não devemos esquecer que a capacidade mental, da mesma forma que a força física, deve ser desenvolvida com o exercício. Pensar e treinar o cérebro é uma atividade que pode encher de satisfação a quem a ela se entregar.

Figura 8. Quantidade de servidores que apresentam perda de memória



Promover integração entre os servidores também pode se apresentar como ação importante no fortalecimento da saúde mental, apontada como negativa através dos altos índices de ansiedade (Figura 9a), estresse (Figura 9b), esgotamento (Figura 9c) e dificuldade para dormir (Figura 9d). Atividades como encontro de servidores e eventos esportivos, a exemplo do *Game MOVIMENTE-SE* realizado dentro do projeto QVT em 2018, demonstram resultados satisfatórios com boa adesão e depoimentos dos participantes em rodas de conversa com os membros da comissão.

Figura 9a. Quantidade de servidores que tem se sentido ansioso

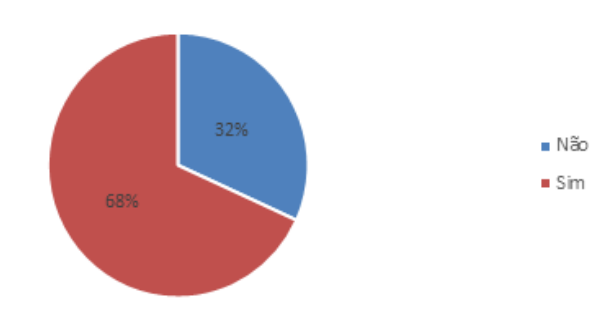


Figura 9b. Quantidade de servidores que tem se sentido estressado

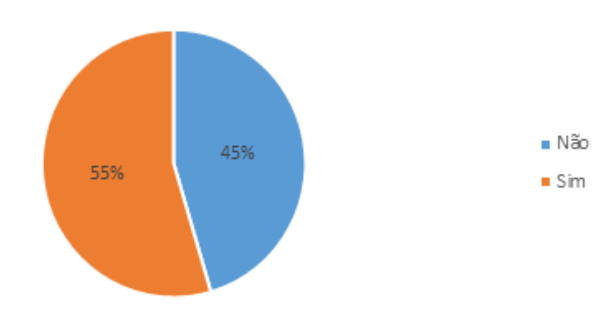


Figura 9c. Quantidade de servidores que tem se sentido esgotado

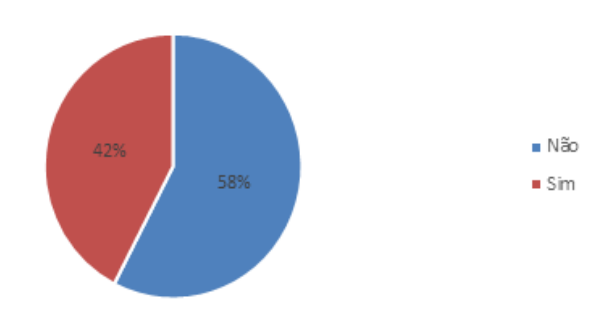
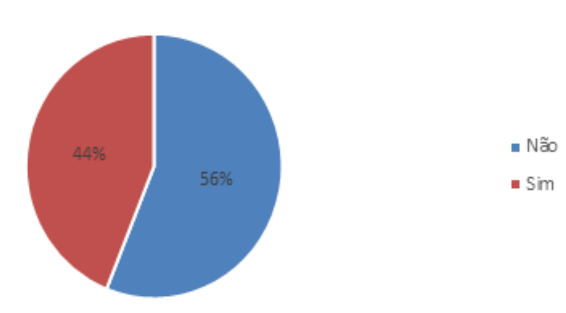


Figura 9d. Quantidade de servidores que tem sentido dificuldade para dormir



Diante do exposto, este projeto procurou, abranger os três eixos sugeridos, de forma que as ações serão focadas em áreas tanto individuais de cada eixo como em ações que abranjam dois ou até mesmo os três eixos.

4. OBJETIVO GERAL

Desenvolver no Campus Ipanguaçu ações que estimulem a cultura de promoção à saúde, bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reduzir os indicadores de adoecimento através de ações de promoção e recuperação da saúde integral;
- Promover ações que estimulem os servidores do Campus Ipanguaçu à praticarem comportamentos preventivos e/ou corretivos para melhoria do estilo de vida;

- Realizar atividades que incentivem a interação entre os servidores e avaliações das condições de trabalho como forma de melhoria da política organizacional no Campus.

6. METAS E INDICADORES

6.1 Metas:

- Inscrever 75% dos servidores do Campus Ipanguaçu nas atividades do projeto de QVT 2019;
- Manter 60% dos servidores inscritos em uma atividade do projeto participando delas durante todo o período de execução;
- Reduzir em 15% o índice de servidores que apontaram no último ano: problemas de saúde bucal; problemas de coluna; perda de memória; ansiedade; estresse; esgotamento; dificuldade para dormir; IMC inadequado e excesso de cansaço ao fim da jornada de trabalho;
- Aumentar para 55% o índice de servidores que participam regularmente de atividades físicas (pelo menos 3 vezes por semana);
- Realizar no mínimo uma atividade mensal que promova momentos de integração entre os servidores do Campus.

6.2 Indicadores:

Quadro 3 - Indicadores de desempenho.

INDICADOR	OBJETIVO	FÓRMULA	PERIODICIDADE
Percentual de Servidores participando do Projeto	Acompanhar a quantidade de servidores que estão participando das atividades do projeto	$[\text{n}^\circ \text{ de servidores participando das ações} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores no Campus}] \times 100$	Mensal
Taxa de rotatividade em uma ação	Acompanhar a rotatividade dos participantes e gerar dados de acompanhamento e comparações destinadas a desenvolver diagnóstico de caráter preventivo	$[(\text{n}^\circ \text{ servidores que entraram na ação} + \text{n}^\circ \text{ de servidores que se desligaram da ação}) / 2] / \text{n}^\circ \text{ total de servidores inscritos na ação}] \times 100$	Mensal
Taxa de frequência	Acompanhar a frequência de participantes de uma ação	$[\text{n}^\circ \text{ de participantes da ação} / \text{n}^\circ \text{ total de inscritos na ação}] \times 100$	Mensal
Custo do Projeto de PS e QVT por servidor	Estabelecer o valor <i>per capita</i> do custo total do projeto por servidor participante	$[\text{Custo total do projeto} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores participantes}]$	Anual

Quantidade de atividades de integração	Promover a integração entre os servidores	n° de atividades realizadas	Anual
Percentual de servidores praticando atividade física	Identificar o percentual de servidores que estão praticando atividade física pelo menos 3 vezes por semana	[n° de servidores praticando atividade física pelo menos 3 vezes por semana/ n° total de servidores no Campus] x 100	Mensal

7. PÚBLICO ALVO

O Campus Ipanguaçu é caracterizado, de acordo com diagnóstico, por uma força de trabalho com maior quantidade de homens (61%), mas esse valor corrobora com o disponível pelo Sistema Unificado de Administração Pública (SUAP), que é de 68% do público masculino. É, relativamente, um público jovem, visto que a maioria dos servidores estão com idade entre 18 e 35 anos (73%), porém 58% dos servidores acima do considerado peso normal.

Diante disto, o programa prevê ações que visam atingir, prioritariamente, esta faixa etária, porém, tentando abranger ao máximo 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, como, por exemplo, ações de campanhas de prevenção a saúde física e mental.

8. METODOLOGIA

Quadro 4 - Plano de ação.

EIXO	O QUE	PORQUÊ	COMO	META
Saúde integral	Ação servidor sorridente no Campus	Cerca de 50% dos respondentes do questionário apresentaram algum problema de saúde bucal no último ano.	Uma vez a cada 2 meses a odontóloga da reitoria virá ao Campus Ipanguaçu para desenvolver ações de promoção à saúde bucal.	Diminuir para 40% o número de servidores com problemas de saúde bucal.
Estilo de vida	Programa de atividade física continuada e ginástica laboral	Ainda existe um grande percentual de servidores que não praticam atividade física ou o fazem apenas uma vez por semana (38%).	Montagem de horários diversos de atividades físicas (aula de natação, capoeira, karatê e jiu jitsu, acompanhamento na sala de musculação, treino de futsal, vôlei, futebol de campo e funcional) e ginástica laboral por setores, passando duas vezes por semana no mesmo setor. Para os docentes será feita uma atividade direcionada nas reuniões pedagógicas semanais com ginástica laboral e exercícios para voz. *Essas atividades podem ser alteradas ao longo do projeto de acordo com a avaliação do indicador de rotatividade.	Atingir um percentual de 55% dos servidores do Campus praticando alguma atividade física pelo menos 3 vezes por semana durante o ano.
Estilo de vida	Manutenção dos equipamentos da academia	A academia tem cerca de 9 anos e nunca foi feita manutenção preventiva e/ou corretiva dos equipamentos, assim surge a necessidade de contratação do serviço em questão, a fim de prolongar a vida útil dos mesmos.	Contratação de empresa especializada para a realização do serviço.	Realizar 1 manutenção preventiva e/ou corretiva em todos os equipamentos.
Política organizacional	Pesquisa de Clima Organizacional	Mapear aspectos críticos que configuram o momento motivacional dos servidores e impactam no ambiente de trabalho. Como resultado espera-se a elevação do nível de motivação, pois o elevado número de servidores que pensam em mudar radicalmente de trabalho pode indicar que haja baixa motivação no trabalho atual.	Contratação de empresa especializada para a realização do serviço.	Apresentar um relatório técnico a gestão do Campus Ipanguaçu
Saúde integral / Estilo de vida	Acompanhamento do Índice de Massa Corpórea (IMC), da Pressão Arterial (TA), da Relação Cintura Quadril (RCQ) e da regularidade de atividades físicas	59% dos servidores apresentam IMC de sobrepeso e obesidade, que predispõe a diversas doenças crônicas preveníveis.	Abordagem individual aos servidores em seus locais de serviço para avaliação do IMC, da TA, da RCQ e da regularidade de atividades físicas, seguida de orientação educativa sobre hábitos de vida saudável.	Acompanhar individualmente 90% dos servidores
Saúde integral / Política organizacional	Oficinas de meditação e relaxamento	De acordo com o diagnóstico, as pausas para descanso estão satisfatórias, contudo 66,7% dos servidores afirmaram que ao final da jornada de trabalho se sentem	- Meditação guiada com duração média de 15 min. (12:45 às 13:00) nas quartas-feiras. - Sessões de relaxamento com duração média de	Participação média de 10 servidores durante todo o projeto

		cansados. Assim as oficinas de meditações e relaxamento poderiam contribuir para aliviar as tensões que geram cansaço físico e mental.	30 min. (12:30 às 13:00) nas terças e quintas-feiras.	
Saúde integral / Política organizacional	Serviço de fisioterapia	Mais de 40% dos servidores apresentam queixas de problema de coluna, 30% dores de cabeça e 27% problemas nas articulações, que podem ser prevenidas e tratadas com fisioterapia.	2x/semana durante um mês, com horário das 08:00 até 14:00 horas. Fisioterapia, irá constar: Avaliação inicial e ergonômica em todos os servidores, em seus locais de trabalho, finalizada com relatório sugestional à gestão conforme anormalidades encontradas. Concomitante a esse relatório os servidores serão orientados a adotarem medidas para prevenção e/ou correção de danos à sua saúde.	Participação de 30 servidores
Saúde integral / Política organizacional	Jogos para treinar o cérebro	Cerca de 50% dos respondentes do questionário referiram perda de memória que pode ser evitada com atividades de estímulo ao cérebro.	Uma hora por semana serão realizadas atividades de estímulo ao cérebro através de jogos de tabuleiro, treinos de xadrez entre outras atividades.	Envolver 20% dos servidores com atividades que estimulem a memória.
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Oficina de cultivo de plantas	Promover prática de cultivo de plantas estimulando hábitos de vida saudáveis, buscando diminuir índices de ansiedade e estresse, assim como estimular uma alimentação mais balanceada.	Semestralmente, serão realizadas oficinas de cultivo de plantas, com o intuito de que as pessoas passem a cultivar em casa.	Promover prática de cultivo de plantas estimulando hábitos de vida saudáveis em, no mínimo, 10% dos servidores.
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Encontros regulares de servidores	Promover integração entre os servidores melhorando a saúde mental, apontada como negativa através dos altos índices de ansiedade, estresse, esgotamento, perda de memória e dificuldade para dormir.	Uma vez por mês será realizado um encontro de técnicos e um encontro de docentes com atividades organizacionais e dinâmicas integrativas.	Realizar 12 encontros de servidores por ano
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Semana do Servidor	Estimular a integração dos servidores e contribuir para o melhoramento do clima organizacional, visto que na pesquisa foi detectado elevados índices de ansiedade, estresse, esgotamento, perda de memória, cansaço ao final da jornada de trabalho, falta de reconhecimento e adoecimento em virtude do trabalho.	O evento será realizado na semana do dia 28/10/2019, com a realização de atividades de todos os eixos do projeto, como exemplo: palestras, oficinas, games de atividades físicas e de prevenção a saúde.	Alcançar a participação de 60% dos servidores nas atividades da Semana do Servidor.
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Instagran do Projeto	Facilitar a comunicação com os servidores	Criar conta do Instagran e seguir todos os servidores do campus, com postagens de informações relativas aos objetivos do projeto.	Atingir no mínimo 50% dos servidores com a divulgação do projeto.

9. 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, de acordo com Quadro 5, dos seguintes profissionais para desenvolvimento das atividades:

Quadro 5 - Equipe profissional que atuará no desenvolvimento das atividades.

PROFISSIONAL	AÇÃO
Odontóloga	Servidor sorridente no Campus
Estagiário de Educação Física e Professor Efetivo	Acompanhamento do plano de ação
Docente de música	Programa de atividade física continuada e ginástica laboral (exercícios para voz)
Técnico de manutenção de equipamentos da academia	Manutenção de equipamentos da academia
Instrutores qualificados na área de gestão/administração	Pesquisa de clima organizacional
Instrutor de meditação guiada e relaxamento	Oficinas de meditação e relaxamento
Fisioterapeuta	Avaliação e orientação ergonômica

10. RECURSOS

Para a realização das atividades propostas neste projeto, serão utilizados os recursos disponibilizados no Edital 01/2019 COASS/IFRN, 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 6 a forma de utilização do recurso:

Quadro 6 - Detalhamento da utilização do recurso do projeto.

EIXOS DE AÇÃO	ATIVIDADE	DETALHAMENTO	NATUREZA DA DESPESA	VALOR ESTIMADO
Saúde integral	Ação servidor no campus	Pagamento de diárias para a realização da ação	339014 - Diárias para viagem no país	R\$ 334,00
Estilo de vida	Contratação de Estagiário	Para acompanhamento e execução das atividades físicas junto aos servidores	Folha de Pagamento	R\$ 6.520,00
Política organizacional	Pesquisa de Clima Organizacional	Contratação de empresa especializada na realização do serviço	339039 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	R\$ 1.800,00
Saúde integral / Estilo de vida	Manutenção dos Equipamentos da Academia	Contratação de empresa especializada na realização do serviço	339039 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	R\$ 2.901,00
Saúde integral / Política organizacional	Oficinas de meditação e relaxamento	Realização de serviço de adequação da sala de descanso (fornecimento e instalação de película de controle solar, linha profissional blackout)	339039 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	R\$ 300,00

Saúde integral / Política organizacional	Oficinas de meditação e relaxamento	Aquisição de material de consumo para realização da ação	339030 - Material de Consumo	R\$ 900,00
Saúde integral / Política organizacional	Serviço de fisioterapia	Contratação de empresa especializada na realização do serviço	339039 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	R\$ 2.000,00
Saúde integral	Semana do Servidor (Realização de Campanha de prevenção à saúde do homem e da mulher)	Confecção de material de apoio	339039 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	R\$ 445,00
Estilo de vida	Semana do Servidor (Realização de game com atividades físicas)	Contratação de empresa especializada na confecção de brindes e materiais de apoio	339039 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica	R\$ 400,00
Política organizacional	Semana do Servidor (Realização de oficina de Investimentos)	Pagamento de diárias para palestrantes e colaboradores do evento	319016 - GECC	R\$ 400,00
TOTAL				R\$ 16.000,00

11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

As ações listadas serão executadas de acordo com o cronograma prévio estabelecido em Quadro 7:

Quadro 7 - Cronograma de atividades.

EIXO	ATIVIDADE	DETALHAMENTO	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Saúde integral	Ação servidor sorridente no campus	Atividade a ser agendada de acordo com disponibilidade da odontóloga da Reitoria		X		X		X		X	
Estilo de vida	Programa de atividade física continuada e ginástica laboral	Cronograma de atividades semanais	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Política organizacional	Pesquisa de Clima Organizacional	Atividade a ser agendada após a contratação do serviço			X						

Saúde integral / Estilo de vida	Acompanhamento do Índice de Massa Corpórea (IMC), da Pressão Arterial (TA), da Relação Cintura Quadril (RCQ) e da regularidade de atividades físicas	Abordagem dos servidores mensalmente conforme disponibilidade	X	X	X	X	X	X	X	X
Saúde integral / Estilo de vida	Manutenção dos Equipamentos da Academia	Atividade a ser agendada após a contratação do serviço			X					
Saúde integral / Política organizacional	Oficinas de meditação e relaxamento	Meditação guiada com duração média de 15 min. (12:45 às 13:00) nas quartas-feiras. E sessões de relaxamento com duração média de 30 min. (12:30 às 13:00) nas terças e quintas-feiras	X	X	X	X	X	X	X	X
Saúde integral / Política organizacional	Serviço de fisioterapia	Atividade a ser agendada após a contratação do serviço			X					
Saúde integral / Política organizacional	Jogos para treinar o cérebro	Semanalmente	X	X	X	X	X	X	X	X
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Oficina de cultivo de Plantas	Semestralmente				X			X	
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Encontros regulares de servidores	Mensalmente	X	X	X	X	X	X	X	X
Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Semana do Servidor	Será realizado na semana do dia 28/10/2019 (de terça a quinta), com atividades de todos os eixos do projeto, como exemplo: palestras, oficinas, games, atividades físicas e de prevenção a saúde							X	

Saúde integral / Estilo de vida / Política organizacional	Instagram do Projeto	Diariamente	X	X	X	X	X	X	X	X	X
---	----------------------	-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

12. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

As reuniões acontecerão toda primeira quinta-feira de cada mês, com horários e salas a serem definidos na semana anterior ao encontro.

13. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Para cada atividade prática proposta pelo projeto de QVT, será definido pela comissão, um responsável por direcionar, orientar e executar as atividades propostas. As atividades que envolvam a necessidade de exercícios físicos, serão orientados por profissional desta área específica (Educador Físico e estagiário da área sob supervisão). As outras atividades que não exija essa orientação específica, serão acompanhadas por um servidor com capacidade técnica para a mesma, considerando a viabilidade de horários para organizar desta prática.

Os responsáveis por cada atividade serão encarregados pela execução e acompanhamento das modalidades, além dos registros de frequências dos participantes que servirão como diagnósticos das práticas propostas. A avaliação será contínua e permanente, realizada pelo responsável pela atividade e compartilhada com a comissão de QVT para os possíveis ajustes e intervenções necessária para o bom andamento do processo. Assim, será função do responsável informar a Comissão de QVT qualquer necessidade ou possível evento diferente dos determinados pela Comissão, relativos aos envolvidos ou a prática em si.

Mensalmente a comissão de QVT junto com os responsáveis pelas práticas, realizará avaliação das atividades realizadas dentro do projeto, julgando fatores como a participação dos servidores, efetividade das atividades, relevância, grau de satisfação e resultados alcançados, através de listas de frequência e planilha de acompanhamento.

14. IMPACTOS SOCIAIS

De acordo com Lobato (2017), um dos objetivos do trabalho é inserir o ser humano no processo produtivo. Por trabalho saudável devemos entender aquele feito com prazer, onde há um bom relacionamento interpessoal, e condições materiais de se executar a tarefa.

Tanto assim que, em Borges (2017), lê-se:

O planeta Terra, em sua estrutura, é composto por elementos com e sem vida – minerais, vegetais e animais. Sobre essa base natural, ergueu-se o mundo humano e, a partir dessa mesma natureza, inclui-se o Homem como ser natural, como animal. Ocorre que, ao interagir de forma determinada com a natureza, o homem foi capaz de se diferenciar do mundo natural e, em paralelo, criar outro mundo, ou seja, o mundo da cultura, o mundo humano.

O ser humano aprende, evolui e produz-se através das relações sociais enquanto sujeito e objeto do conhecimento social. Dentre essas relações destaca-se o trabalho. Neste processo, que é eminentemente coletivo, o homem se humaniza ao deixar de ser animal totalmente dependente da natureza, passando a domesticá-la.

De tais fatos, depreende-se a importância deste fenômeno para a subjetividade humana. Subjetividade esta que deve ser analisada de forma ampla e integral para que se possa realizar uma síntese verdadeira e honesta. É, pois, necessário levar em consideração os aspectos fisiológicos, intelectuais, afetivos e sociais do labor e suas influências no ser humano e nas suas relações em comunidade para que se possa intentar inferir seus impactos sociais.

No espectro do tema da qualidade de vida relacionada com o trabalho, pode-se elencar alguns aspectos e fatores de risco para doenças relevantes, que poderão afetar as relações intrapessoais e o clima organizacional no seio do Campus, bem como a qualidade e eficiência do papel desempenhado pelos servidores em suas atividades laborais. Entre esses aspectos, cita-se:

- A) Redução do nível de estresse que acomete os trabalhadores do Campus Ipanguaçu;
- B) Diminuição das possibilidades de doenças ligadas ao estresse tais como gastrite, problemas ligados ao aparelho respiratório, hipertensão arterial, depressão etc.;
- C) Redução dos níveis de fatores ligados a doenças ligadas ao aparelho cardiorrespiratório, por exemplo: colesterol HDL, IMC entre outros;
- D) Atenuação dos níveis de fatores ligados a doenças osteomusculares entre eles o sobrepeso.

Ao trabalhar tais aspectos e fatores de risco, o projeto QVT contribui de forma decisiva para a melhoria dos níveis de saúde fisiológica e psíquica dos servidores, bem como sua disposição e entusiasmo, o que, em última análise contribuirá para o incremento da eficiência e qualidade no trabalho, bem como na qualidade das relações entre os servidores e por fim na satisfação de toda a comunidade em torno do Campus.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Elisabete Fernandes. **Como se sentir bem, energético e alegre.** Disponível em: <<http://www.apm.org.br/artigos-conteudo.aspx?id=62>>. Acesso em: 4 mai. 2016.

BATLORI, Jorge. **Jogos para treinar o cérebro: desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais.** São Paulo: Mandras, 2006.

CURY, Augusto Jorge. **Dez leis para ser feliz: ferramentas para se apaixonar pela vida.** Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

CURY, Augusto Jorge. **Nunca desista de seus sonhos.** Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

FERREIRA, Danielle Borges. **Qualidade de vida no trabalho (QVT) dos profissionais de recursos humanos em empresas de grande porte na região de Guarapuava.** 2008. Disponível em: <http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/QVT/QVT_profissionais_de_RH.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2017.

LIMA, Maria Beatriz de et al. **Qualidade de vida dos bolsistas de iniciação profissional do curso de agroecologia do IFRN Campus Ipanguaçu.** 13 f. TCC (Técnico) - Curso de Técnico em Agroecologia, IFRN, Ipanguaçu, 2016.

Diagnóstico sobre Saúde dos Servidores e Qualidade de Vida no Trabalho 2018 – Pesquisa aplicada como diagnóstico

Esta pesquisa pretende direcionar a elaboração do Projeto de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho 2019 do Campus Ipangaçu.

Sua contribuição é fundamental para a estruturação e efetivação das ações do nosso projeto!

***Obrigatório**

Saúde integral

1. Sexo: *

- Masculino
 Feminino

2. Idade: *

- 18 a 25 anos
 26 a 35 anos
 36 a 45 anos
 46 a 55 anos
 56 anos ou mais

3. Cargo: *

- Estagiário
 Professor Efetivo
 Professor Substituto/Temporário/Visitante
 Técnico Administrativo

4. Tempo de serviço no IFRN: *

- Até 1 ano
 De 1 até 3 anos
 De 3 até 6 anos
 De 6 até 9 anos
 Mais de 9 anos

5. Altura (m - em metros): *

6. Peso (kg - em quilos): *

7. No último ano você tem se sentido: *

	Sim	Não
Ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estressado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deprimido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esgotado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com perda de memória	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com dificuldade para dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Quantas vezes você foi ao dentista no último ano? *

- Nenhuma
- 1 a 2 vezes
- 3 a 5 vezes
- Mais de 5 vezes

9. Você apresentou algum problema bucal no último ano? *

- Sim
- Não

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

	Sim	Não
DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LER – Lesões por Esforço Repetitivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diabetes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hipertensão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas cardíacos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colesterol elevado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triglicérides elevados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas na coluna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas nas articulações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bronquite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dores de cabeça/enxaqueca crônicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estilo de Vida

11. Como você avalia sua Saúde Física no último ano? *

	1	2	3	4	5	
Muito ruim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito boa

12. Com que frequência você praticou Atividades Físicas no último ano? *

- Não pratico
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes ou mais por semana

13. Com que frequência, durante a semana, você consome: *

	Sempre	Frequentemente	Regularmente	Raramente	Nunca
Legumes e Verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrigerante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comidas Gordurosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comidas com muito sal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carboidratos (pães, massas, pizzas, cuscuz, etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Com que frequência você consome bebida alcoólica? *

- Não consumo
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes ou mais por semana

15. Com que frequência você faz uso do cigarro? *

- Nunca
- Esporadicamente
- Diariamente

23. Ao final da jornada de trabalho, o quanto você se sente cansado? *

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

24. Como você avalia a qualidade da sua relação com seus superiores e/ou subordinados? *

	1	2	3	4	5	
Muito baixa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito alta

25. Como você avalia o espírito de cooperação entre os seus colegas de trabalho mais próximos? *

	1	2	3	4	5	
Muito baixa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito alta

26. Você se sente reconhecido pela instituição? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

27. Com que frequência você é obrigado a mudar sua rotina em casa devido ao trabalho? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

28. Com que frequência você adoece em virtude do trabalho? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

29. Você se sente realizado com o trabalho que faz? *

	1	2	3	4	5	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente

30. Com que frequência você pensa em mudar radicalmente de trabalho? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sempre

31. Você participou de alguma ação do projeto de qualidade de vida no trabalho em 2018? *

- Sim
 Não

32. Se respondeu "sim" na questão anterior, selecione as atividades das quais participou:

- Treinamento funcional
 Ginástica laboral
 Treinos das diversas modalidades (natação, futsal, vôlei, etc..)
 Musculação na academia
 Game Movimento-se
 Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho - SIPAT
 Outras

33. Como você avalia essas ações? (Foram satisfatórias ou não? Em que poderiam melhorar? Quais as dificuldades em participar? ...) *

ANEXO II

Quadro 8 – Planilha de abordagem individual dos servidores.

MÊS DE REFERÊNCIA																	
NOME	GÊNERO	SAÚDE BUCAL	PESO	ESTATURA	IMC	SITUAÇÃO IMC	CINTURA	QUADRIL	RCQ	SITUAÇÃO RCQ	FC	PA	PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	SENSAÇÃO DE CANSAÇO	SAÚDE MENTAL	PERCA DE MEMÓRIA	SONO

Legenda: Índice de Massa corpórea (IMC), Relação Cintura Quadril (RCQ), Frequência Cardíaca (FC), Pressão Arterial (PA).