



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
Abril/2017

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* desta instituição. Sua elaboração se deu durante os meses Março e Abril de 2017, a partir dos resultados obtidos a partir do Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do ano 2017 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
Juliana Moreira da Costa	Professora	Educação Física

O período de duração do projeto será de 07 meses, com previsão de início em Abril de 2017.

APRESENTAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (2010) descreve um ambiente de trabalho saudável como 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.

Partindo de um conceito mais global de saúde, levando em consideração vários aspectos da vida humana, torna-se cada vez mais imprescindível pensar o ambiente de trabalho como um espaço que promova saúde, não só com a preocupação de evitar doenças e acidentes de trabalho, mas de conscientizar as pessoas da importância de se apropriar do espaço de trabalho para seu bem estar, uma vez que os esforços para desenvolver qualidade de vida dos trabalhadores têm se mostrado como um importante investimento de retorno positivo em termos de satisfação no trabalho e produtividade.

De acordo com este conceito, a instituição pretende alcançar o patamar de ambiente de trabalho saudável promovendo ações com os objetivos de melhorar a organização do trabalho; incentivar a participação dos trabalhadores em atividades saudáveis; possibilitar escolhas saudáveis e promover o desenvolvimento pessoal (COASS/IFRN, 2014). Assim, entendemos que o projeto promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho tem fundamental importância, uma vez que a implementação dessas ações irão proporcionar um melhor ambiente de trabalho e saúde física dos servidores.

Diagnósticos obtidos a partir das avaliações institucionais (realizada pela Comissão Própria de Avaliação do *campus*) e de saúde e qualidade de vida (realizada pela COASS/DIGPE), além do resultado dos projetos de 2015, foram utilizados como base para o planejamento de ações de intervenção efetivas no combate aos problemas que mostraram afetar o bem-estar dos servidores e devem ser tratados com maior atenção.

Dessa forma, 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 2017, 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*.

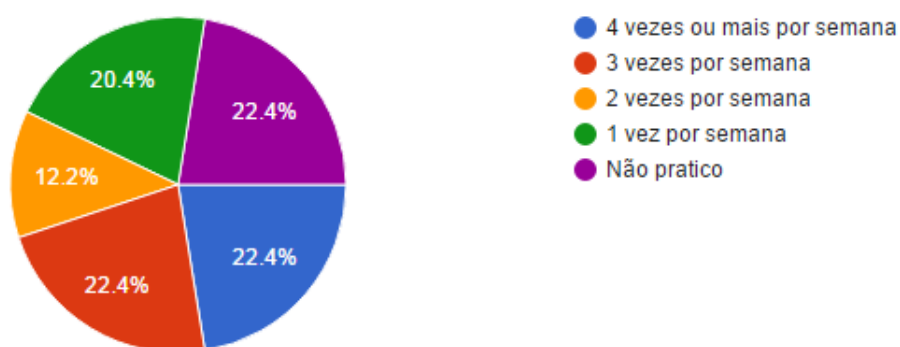
De uma população de 107 servidores, houveram 49 respostas, totalizando 45% da população total, sendo 53,1% de homens e 46,9% de mulheres e sendo 57,1% de técnicos administrativos e 42,9% de docentes, o que consideramos uma amostra satisfatória, tendo em vista a boa representatividade de gêneros e de carreiras.

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

Entre os servidores respondentes, 55% encontram-se acima do peso ou obesos. Enquanto 44,8% afirmam praticar atividade física mais de 3 vezes por semana.

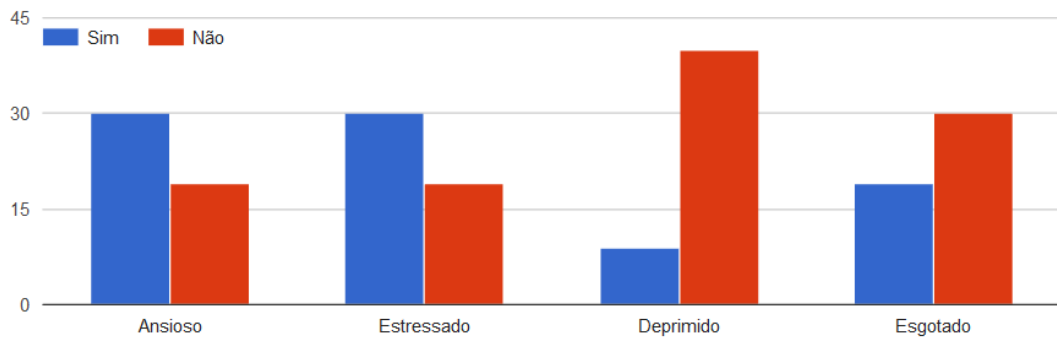
Com que frequência você tem praticado Atividade Física nos últimos dois meses?

(49 responses)



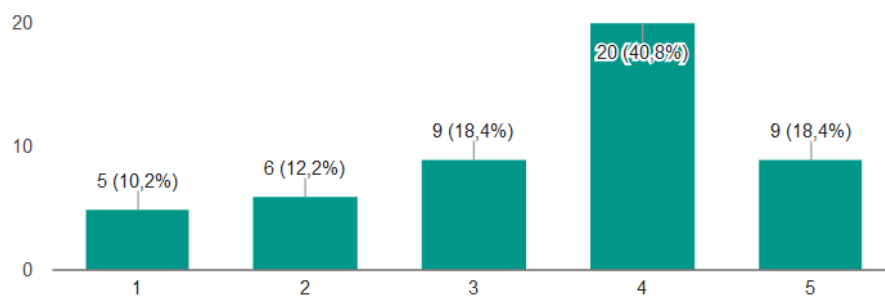
Em relação aos problemas crônicos, dor de coluna e dores nas articulações foram os problemas mais frequentes, tendo sido apontados, respectivamente, pelo percentual de 38,77% e 26,53% dos servidores respondentes.

Nos últimos dois meses, você tem se sentido:



Um total de 61% dos respondentes informaram que estavam ansiosos e estressados.

Como você avalia sua saúde MENTAL nos últimos dois meses? (49 respostas)



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

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 50% dos servidores do *campus* praticando alguma atividade física regularmente durante o ano;

Reduzir o percentual de servidores do *campus* diagnosticados “acima do peso” e com “obesidade I e II”, através do cálculo do índice de massa corporal, de 55% para 40%.

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 em seus	No mínimo 20 servidores

	relacionamentos; Conhecendo os Sistemas de Valores Motivacionais para melhorar os relacionamentos e administrar os conflitos; Administrando conflitos e os ganhos de bem estar e qualidade de vida no trabalho.	
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 30 servidores
Oficina para gestores	Conteúdo: Administração de conflitos; Inteligência emocional; Técnicas de relacionamento interpessoal; Definição de objetivos; Delegação; Feedback na avaliação de desempenho; Feedback do dia a dia; Plano de ação para alcance dos objetivos.	Participação de no mínimo 15 coordenadores/diretores

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
Dança	Atividade física tradicional aeróbica apresentando movimentos coreografados e que fazem mistura de vários ritmos latinos e internacionais, possibilitando alto gasto de calorias sem percepção do esforço empenhado.	10 servidores
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\$ 13.000,00 (treze 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	Aquisição de equipamentos, destinados ao auxílio das atividades físicas na academia do Campus	Aquisição de equipamentos para academia	449052 - Equipamentos e Material Permanente	R\$ 3.500,00
Estilo de Vida	Aquisição de materiais de consumo, destinados ao auxílio das atividades físicas na academia do Campus	Aquisição de acessórios para prática de treinamento funcional e musculação	339030 - Material de Consumo	R\$ 1.950,00
Saúde integral	Curso - Horta em casa	Aquisição de materiais de consumo, destinados ao desenvolvimento do curso	339030 - Material de Consumo	R\$ 1.000,00

Saúde integral	Oficina nutricional	Pagamento de diárias para palestrantes e colaboradores do evento	319016 - GECC	R\$ 550,00
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 para gestores	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
TOTAL CUSTEIO			R\$ 9.500,00	
TOTAL INVESTIMENTO			R\$ 3.500,00	

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

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

Eixo “Política Organizacional”

Ações	Período de realização
Diagnóstico	Março/2017
Oficina para gestores	Maio/2017
Oficina - Gestão de conflitos	Julho/2017
Oficina – Gestão de clima organizacional	Outubro/2017
Entrevista de Avaliação	Novembro/2017

Eixo “Saúde Integral”

Ações	Período de realização
Oficina nutricional	Maio/2017
Curso – horta doméstica	Maio a Junho/2017

Eixo “Estivo de Vida”

Ações	Período de Realização
Anamnese	Maio/2017
Prática de atividades físicas em suas diversas modalidades	Abril a Novembro/2017
Prática de Canto	Abril a Novembro/2017
Prática de Treinamento Funcional	Abril a Novembro/2017
Dança	Abril a Outubro/2017
Alongamento/ginástica laboral nos setores	Abril a Novembro/2017
Questionário Avaliativo	Novembro/2017

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 2017, 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