



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS JOÃO CÂMARA**

**PROJETO DE PROMOÇÃO A SAÚDE E QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO DO
CAMPUS JOÃO CÂMARA**

**JOÃO CÂMARA
MARÇO/2018**

1. IDENTIFICAÇÃO

Título: **PROJETO + VIDA NO TRABALHO .**

Local: *Campus* João Câmara

Data de Elaboração: 18/03/2018

Início previsto: abril/2018

Coordenadora: Marine Mateus Lima da Costa

Membros da Comissão: Etienne Andrade de Medeiros Dantas

Ibnnny Afonso Sena Ferreira

Katiuscia Kelly Medeiros de Araujo

Kelly Christinna Pinheiro da Silva

2. APRESENTAÇÃO

A busca por qualidade de vida no ambiente de trabalho vem se tornando cada vez mais explícita nas organizações. Desse modo, o ambiente e as relações existentes em um convívio social devem estar alinhados com a saúde ocupacional e o bem estar.

O programa de melhoria da qualidade de vida dos servidores do IFRN *Campus* João Câmara tem como finalidade, adequar ações de qualidade de vida ao ambiente de trabalho, amenizando os desgastes físico-psicológicos originários da rotina de trabalho enfrentada por esses servidores e colaboradores promovendo condições para melhoria da produtividade e desempenho organizacional. A satisfação organizacional pode estimular ainda o comprometimento e a motivação no ambiente de trabalho.

Na pesquisa realizada no período de 9 a 14 de março do ano corrente, que abordou a percepção da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entre os servidores do IFRN *Campus* João Câmara, foram abordadas as dimensões físico/saúde, pessoal, psicológica e profissional. Somente 37,3% da amostra total respondeu ao questionário. Os questionários utilizados foram o Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida do Trabalho (IA_QVT) e o Questionário de avaliação da qualidade de vida no trabalho (QWLQ-bref), cada um contendo 61 e 20 questões respectivamente. Estas respostas foram analisadas e os campos

que precisam de atenção ou que necessitam serem melhorados foram considerados para embasar as propostas do projeto.

A tabela 1 apresenta os itens que não foram bem avaliados pelos servidores com os seus respectivos planos de ação:

Tabela 1

EIXOS	Ações	Justificativa	Meios para executar as ações
Saúde Integral	Em dois momentos da semana, em dias em horários fixos, serão propostas atividades rápidas que promovam a saúde integral.	Os servidores relataram que QVT é dar oportunidade ao servidor harmonizar trabalho com saúde física e mental.	Na inviabilidade de de profissional da Instituição ou do Estado/Município, pretende-se contratar serviços de assessoria de saúde, yoga, meditação, ginástica laboral, pilates, técnicas de controle da ansiedade.
	Dicas de alimentação saudável e receitas compartilhadas no e-mail institucional e murais de avisos.		
Estilo de Vida	No intuito de estimular o estilo de vida ativo, teremos a manutenção das atividades físicas que são executadas na academia.	Os servidores e colaboradores relatam a necessidade de manter as atividades já existentes.	Serviço de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica.
	Criação de um espaço de descanso para os terceirizados.		O Campus fez a reserva de orçamento para construção deste espaço. O recurso de QVT irá viabilizar a ambientação.
Política organizacional	Reunião bimestral com os servidores técnicos administrativos (os professores já possuem reunião pedagógica semanalmente).	Identificou-se que os servidores se mostraram pouco satisfeitos com o nível de participação nas decisões do Campus.	Espaço para o desenvolvimento desta reunião.
	Atividades em comemoração ao dia do servidor público; evento para premiar os “Melhores Servidores e Colaboradores do Ano”.	Os servidores sentem que o reconhecimento do trabalho não é uma prática efetiva.	Coffe break, contatar empresários da cidade para doação de brindes, realização de parceria com o SESI (presente no município).

	Atividades de integração social entre servidores e colaboradores que promovam o bem-estar e a socialização.	Os servidores relataram que QVT é “participação, coletividade e amizade”.	Comemoração dos aniversariantes de modo trimestral, Festa Junina, comemoração do aniversário do Campus, festividade Natalina.
	Realizar palestras com os possíveis temas: organização do tempo no trabalho, importância do crescimento e reconhecimento profissional, relações entre o trabalho e vida social,	Existe insatisfação com os treinamentos dados pela Instituição.	Palestras.

Outros pontos negativos encontrados na pesquisa foram:

1. Pouco tempo destinado ao sono;
2. Existe uma sobrecarga de tarefas;
3. O trabalho é repetitivo.

A Comissão decidiu por não trabalhar nos 3 últimos pontos acima citados por julgar que estão fora de nossas possibilidades e pelos respectivos motivos:

1. Inviabilidade de propiciar um maior tempo de sono;
2. O quadro de servidores reduzido devido a cessão a outros órgãos e cooperações técnicas dentro da Instituição.
3. Uma boa parte dos cargos tem inerentes as suas competências rotinas e procedimentos padrões, o que pode tornar o trabalho repetitivo.

Esta comissão também irá solicitar a criação de um e-mail institucional para a divulgação das atividades deste Projeto.

3. JUSTIFICATIVA

Diversas mudanças ocorreram nas sociedades nos últimos 50 anos, como por exemplo, a explosão populacional e a urbanização acelerada; o aumento significativo da expectativa de vida (envelhecimento populacional) decorrentes dos avanços da medicina e tecnologia; inversão das causas de morbidade e morte; e revolução tecnológica (NAHAS, 2000). Em função dessas constantes mudanças ocorridas no mundo e nas organizações de trabalho, o ser humano apresenta ser o elemento essencial e diferenciador nos ambientes laborais, o que requer atenção especial por parte das instituições (VENSON, 2013).

A magnitude e ritmo sem precedentes desses fatores, apesar de positivos sob a ótica da evolução do homem, trouxeram consequências negativas e diretas, como a diminuição das atividades físicas; piora na alimentação, devido a produtos industrializados e falta de tempo para uma refeição de mais qualidade e não quantidade, aumentos das fontes causadoras do estresse (distresse), a progressiva desumanização, provocada pela individualização dos seres humanos e falta de percepção sobre os relacionamentos. Apesar da conscientização das pessoas sobre os benefícios de um estilo de vida adequado e suas consequências para a qualidade de vida, ainda é muito escasso o número de pessoas que aderem as práticas preventivas.

As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) são doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Atualmente, elas são consideradas um sério problema de saúde pública, e já eram responsáveis por 63% das mortes no mundo, em 2008, segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde. Obesidade, hipertensão arterial, diabetes e hipercolesterolemias são exemplos dessas enfermidades (Ministério da Saúde, 2011).

Sabe-se que o sedentarismo está intimamente associado ao desenvolvimento de estas doenças. A prática regular de atividade física auxilia na prevenção de diversas patologias presentes no cenário epidemiológico atual: obesidade, doenças cardiovasculares são exemplos (PITANGA, 2002).

A “Organização Mundial de Saúde” (OMS) define a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”. Assim, no momento que o ambiente de trabalho proporciona condições para a manutenção/recuperação da saúde, ele estará contribuindo para o completo bem-estar da sua força de trabalho, e, além disto, aumentando também a sua produtividade.

Assim como as atividades físicas promovem mais disposição para o trabalho, as atividades de relaxamento, massagem, yoga, respiração e sesta depois do almoço, promovem o desempenho laboral. Estudos explicam que a sesta, por exemplo, fortalece a memória, diminui os riscos de ataques cardíacos, melhora a disposição e energia, aumenta a concentração, reduzindo acidentes e aumentando a produtividade no trabalho.

O desenvolvimento de ações político-organizacionais promovem melhoria do clima institucional e, conseqüentemente, trazendo benefícios a saúde do servidor. Estudos comprovam que se a instituição possui saúde organizacional, existe redução dos índices de absenteísmo e doenças relacionadas ao trabalho (DANTAS, 2012).

Diante disto, a Comissão de QVT do *Campus* João Câmara, preocupada com a qualidade de vida no trabalho na referida instituição, propõe dar continuidade as atividades que vem se desenvolvendo no *Campus* e contratação de profissionais e serviços para dar implementar as ações planejadas para 2018, acompanhando os resultados adquiridos e participando o servidor do desenvolvimento da sua QVT.

4. OBJETIVO GERAL

Promover um conjunto de ações sistematizadas e continuadas de cuidado com a saúde, bem-estar e melhoria nas condições de trabalho dos servidores e colaboradores do IFRN – *Campus* João Câmara.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conscientizar os servidores e colaboradores da importância da adoção de um estilo de vida saudável;
- Estimular a participação dos servidores e colaboradores nas atividades do Projeto de PS e QVT através da divulgação da Academia do *Campus*, das atividades semanais e a programação anual;
- Conscientizar os gestores sobre a importância do Projeto de PS e QVT.

6. METAS

Com o estímulo a adoção de um estilo de vida saudável, espera-se diminuir, portanto o número de licenças e afastamentos dos servidores. O Projeto pretende também que o número de servidores e colaboradores sedentários seja reduzido.

Para o alcance de todas as metas acima, almeja-se que até o final do projeto, seja executado o cronograma de atividades de modo integral, com máxima adesão entre servidores e colaboradores. As fotos, fichas de inscrição e listas de presença serão evidências do alcance dessa meta.

Pretende-se avaliar periodicamente a satisfação dos participantes em relação ao projeto.

7. PÚBLICO ALVO

O Projeto pretende alcançar todos os servidores e colaboradores das empresas de mão de obra e manutenção do IFRN *Campus* João Câmara.

8. METODOLOGIA

Após a aprovação do projeto pela Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor, o Campus irá desenvolver as atividades planejadas.

Fazemos adesão ao pregão coletivo para a aquisição de “materiais bibliográficos”.

Será elaborado um termo de referência solicitando:

- Aquisição de materiais para ambientar a sala de descanso dos terceirizados;
- Contratação de profissionais para assessorar a execução das atividades de saúde, como yoga, pilates, e;
- Serviço de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica.

Em seguida, nos reuniremos com o Grupo Gestor para sensibilizá-los de autorizar a participação dos seus subordinados para participar das atividades do projeto.

A comissão de QVT irá estabelecer um cronograma e divulgará as ações sensibilizando os servidores para participarem das atividades relacionadas ao projeto. Estas ações serão divulgadas através do e-mail institucional que será criado e cartazes no *Campus* João Câmara.

Faremos uma parceria com a Prefeitura Municipal para fornecer materiais para Campanhas de prevenção de doenças.

Com a finalidade de incentivar a socialização entre os servidores e colaboradores faremos atividades comemorativas alusivas aos Aniversariantes do *Campus* de modo trimestral; Festividade Junina, Aniversário do *Campus*, Dia do Servidor Público e Confraternização de Final de Ano. A comissão irá entrar em contato com algumas empresas da região para fornecerem brindes, entre outros.

No decorrer do ano de 2018 serão ministradas palestras que devem tratar de todos os eixos abordados no projeto de PS e QVT: Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional.

9. RECURSOS

Na Tabela 2 pode-se visualizar como o recurso destinado ao Projeto de PS e QVT será utilizado:

Tabela 2

Item	Valor Unitário (R\$)	Valor total (R\$)
Serviço semestral de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica.	2.680,00	2.680,00
Serviço de assessoria com fornecimento de profissionais de saúde, professor de yoga, pilates.	4.440,00/ano	4.440,00/ano
Ambientação da sala de descanso dos terceirizados: Escapa para rede em aço (4 pares)	55,00	220,00
Rede de descanso (4 unidades)	100,00	400,00
Tablado emborrachado, com 50 mm de altura e dimensões de 1x1 m, totalizando 10 m2	106,54/peça	1.065,40
Material bibliográfico: Qualidade de Vida no Trabalho - QVT: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-industrial. Autoria: Ana Cristina Limongi França. Editora: ATLAS. Edição: 2ª. Ano: 2004.		81,77
Qualidade de Vida no Trabalho: Saúde Emocional e Gestão Estratégica. Autoria: Luis Cláudio Paiva de Souza e Carlos Eduardo Mazzuco Fontes. Editora: Edicon. Edição: 1ª. Ano: 2009.		54,13

Gestão do Clima Organizacional: Conceitos, Diagnósticos e Estratégias Gerenciais. Autoria: Gilsée Ivan Regis Filho. Editora: Univali – Funpex. Edição: 1ª. Ano: 2011.		28,00
Stress e Qualidade de Vida no Trabalho. Stress Interpessoal e Ocupacional. Autoria: Ana Maria Rossi. Editora: ATLAS. Edição: 1ª. Ano: 2015.		77,94
Qualidade de Vida e Trabalho: Fatores Psicossociais e da Organização. Autoria: Carlos César Ronchi. Editora: Juruá. Edição: 1ª. Ano: 2015.		52,69
Total		9.100,00

10. EQUIPE PROFISSIONAL

A execução do Projeto contará com a participação dos seguintes membros:

- a) Coordenador do Projeto:
 - Assegurar o cumprimento do projeto por meio da execução e do acompanhamento das ações;
 - Realizar o acolhimento dos servidores e encaminhá-los para as ações;
 - Garantir o registro das informações relativas às ações.
- b) Membros da comissão:
 - Coordenar as avaliações físicas dos servidores;
 - Coordenar e supervisionar as ações dos estagiários.
- c) Profissionais de saúde da Instituição:
 - Realizar palestras abordando os assuntos propostos no projeto.

11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

As atividades do referido projeto estão planejadas para ocorrer conforme a Tabela 3 abaixo.

Tabela 3

Atividades	Datas/Períodos
Identificação dos itens Necessários	15/03/2018

Submissão do projeto	17/03/2018
Elaboração do termo de referência	Abril/2018
Licitação	Abril e Maio/2018
Início das atividades*	Abril/2018
Divulgação do projeto	A partir de 16/04/2018
Evento de Lançamento do Projeto	24/04/2018
São João do Servidores	21/06/2018
Dia de Conscientização (Setembro Amarelo)	11/09/2018
Dia de Conscientização (Outubro Rosa)	09/10/2018
Semana do Servidor Público	23 a 25/10/2018
Dia de Conscientização (Novembro Azul)	13/11/2018
Dia de Conscientização (Dezembro Vermelho)	11/12/2018
Confraternização de Fim de Ano	19/12/2018
Dia de Conscientização (Janeiro Branco)	08/01/2019
Monitoramento e avaliação	Contínuo (abril/2018 a janeiro/2019)
Encerramento do Projeto	31/01/2019

* As atividades planejadas (aulas de ginástica laboral, yoga, meditação, pilates de solo, entre outras) acontecerão sempre às terças e quintas-feiras em turnos alternados durante todo o período de execução do projeto (abril/2018 a janeiro/2019), sendo incluídas neste cronograma geral as atividades complementares especificadas na tabela acima.

12. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

As atividades propostas para 2018 serão monitoradas e avaliadas a partir de ações específicas de acordo com cada eixo do projeto:

- Saúde integral: Através das fichas de inscrição, lista de presença das atividades realizadas e registros fotográficos. Também deverá ser feito o monitoramento dos afastamentos e licenças dos servidores que ocorrerá através de relatórios semestrais emitidos pela Coordenação de Gestão de Pessoas (COGPE) do *Campus*. Estes relatórios serão extraídos do Sistema Integrado de Administração de Recursos Humanos (SIAPE).

- Estilo de vida: Através das fichas de inscrição e lista de presença das atividades realizadas; em relação a organização do espaço físico para os

terceirizados, o monitoramento e avaliação deverá ser realizado através de registro fotográfico do espaço físico;

- Política organizacional: Através das fichas de inscrição, lista de presença das atividades realizadas e registros fotográficos; quantificação do número de palestras e capacitações em relação ao ano anterior, visto que esse foi um dos pontos negativos que surgiu no resultado do diagnóstico realizado.

13.IMPACTOS SOCIAIS NO *CAMPUS*

Com a prevenção do surgimento de enfermidades e melhoria do bem-estar físico e mental dos servidores e colaboradores, o *Campus* poderá se beneficiar de uma menor taxa de absenteísmo do seu quadro de pessoal. Além disto, espera-se que os participantes do projeto se sintam mais motivados e engajados a desempenhar seus papéis na Instituição.

REFERÊNCIAS

DANTAS, E. A. M.; e BORGES, L. O. **Saúde Organizacional e Síndrome de Burnout em Escolas e Hospitais**. Rev. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v.12 n.1 p. 116 – 144, 2012.

NAHAS, M. V. **Doenças crônico-degenerativas: O papel das atividades físicas**. Anais. III Simpósio Nordestino de Atividade Física E Saúde, Campina Grande (PB), p. 56-80, 2000.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. **O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

Orientação Normativa Nº 02/2014-DIGPE.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n. 3 p. julho 2002.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

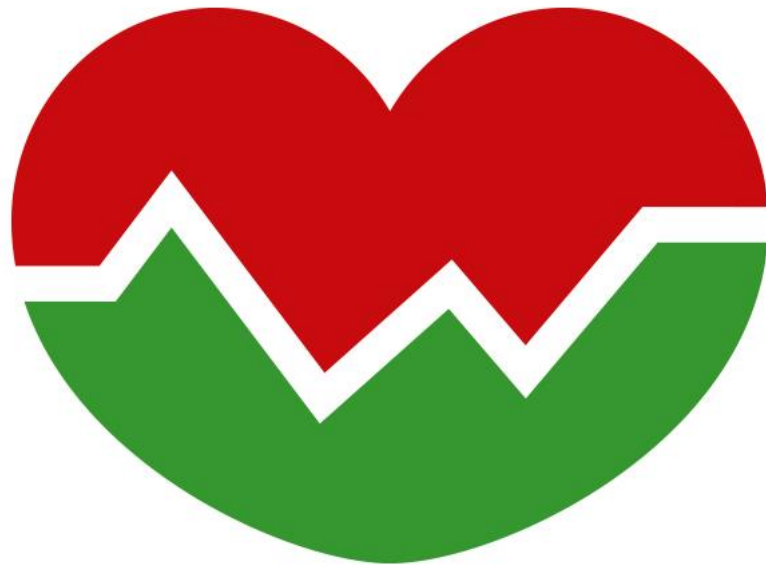
ROSSI, Ana Maria. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho**. Stress Interpessoal e Ocupacional. Autoria: Ana Maria Rossi. Editora: ATLAS. Edição: 1ª; 2015.

RONSHI, Carlos César. **Qualidade de Vida e Trabalho: Fatores Psicossociais e da Organização**. Editora: Juruá. Edição: 1ª; 2015.

VENSON, Aline Botelho Schneider, et al. O recurso mais importante para as organizações são mesmo as pessoas? Uma análise da produção científica sobre qualidade de vida no trabalho (QVT). *Revista de Administração da UFSM*, 2013, 6.1: 139-156.

ANEXO

Logomarca do Projeto + Vida no Trabalho



P R O J E T O
+ VIDA
NO TRABALHO