



**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/2019**

1. IDENTIFICAÇÃO

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

Local: *Campus* João Câmara

Período de Elaboração: 21/02/2019 a 10/03/2019

Início previsto: abril/2019

Membros da Comissão: Aurizete de Macedo

Carlos Eduardo Lopes da Silva

Erika Nogueira Martins de Albuquerque

Etienne Andrade de Medeiros Dantas

Katiuscia Kelly Medeiros de Araujo

Kelly Christinna Pinheiro da Silva

Renan Vinícius Alves Ramalho

Victor Rafael Rodrigues de Oliveira

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.

Historicamente o campus *João Câmara* adota como balizador de suas ações dois questionários: 1) Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida do Trabalho (IA_QVT); e 2) Questionário de avaliação da qualidade de vida no trabalho (QWLQ-bref). A pesquisa diagnóstica, realizada a cada 2 anos, visa compreender a percepção da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entre os

servidores, abrangendo as dimensões físico/saúde, pessoal, psicológica e profissional. Dessa maneira, as ações planejadas e aqui elencadas partem da pesquisa realizada no período de 9 a 14 de março do ano de 2018, cujo alcance foi de somente 37,3% da amostra total de servidores do campus, mas também de outras ações que puderam se constituir como forma de embasamento para a formulação do projeto de 2019, tais como: reuniões da comissão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, nas quais foi possível fazer avaliações das ações realizadas durante o ano; conversas informais com os servidores participantes ou não das ações do projeto, oferecendo assim um panorama de como as atividades foram/são recebidas pelos servidores; participação em reuniões com a Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (COASS) e outros campi, o que possibilitou troca de experiências bem sucedidas que visem à integração e participação do maior número de servidores.

Ao longo do texto que se segue poderemos visualizar tópicos descritivos do projeto que será realizado durante o ano de 2019. Assim, o documento está dividido em: justificativa, objetivos (geral e específico), metas e indicadores, público-alvo, metodologia, recursos, equipe profissional, cronograma de execução, cronograma de reuniões da comissão do campus *João Câmara*, monitoramento e avaliação, impactos sociais no campus e referências.

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 afeições 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

- Promover um sentimento de co-pertença do servidor em relação à instituição através de ações de valorização dos servidores;
- Garantir a melhoria da comunicação e divulgação das ações da instituição entre os servidores;
- Melhorar a saúde física e mental dos servidores, evitando o aparecimento de doenças ocupacionais;
- 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.

6. METAS E INDICADORES

Para o alcance dos objetivos listados acima e, em especial, para a promoção ações sistematizadas e continuadas priorizando o cuidado com a saúde, bem-estar e melhoria nas condições de trabalho dos servidores, o

projeto será norteado pelas metas e indicadores pontuados abaixo. Para tanto, é oportuno ressaltar que o cumprimento e o alcance dos índices apresentados não servirão apenas como balizadores de sucesso, mas, sobretudo, como sinais a serem sempre buscados para que o projeto tenha um andamento satisfatório dentro do planejado. Assim, apresentamos a tabela abaixo:

Tipo	Indicador	Objetivo	Objetivo Específico Relacionado	Fórmula	Periodicidade Sugerida
Demográfico	Satisfação e envolvimento com as atividades do campus	Verificação de satisfação e o envolvimento dos servidores com as atividades do campus	Promover um sentimento de co-pertença do servidor em relação à instituição através de ações de valorização dos servidores	$[\text{n}^\circ \text{ de servidores satisfeitos} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores opinantes}] \times 100$	Trimestral
Demográfico	Satisfação com o Projeto de PS e QVT	Verificação de satisfação dos servidores com o Projeto de PS e QVT do Campus	Estimular a participação dos servidores e colaboradores nas atividades do Projeto de PS e QVT através da	$[\text{n}^\circ \text{ de servidores satisfeitos} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores opinantes}] \times 100$	Trimestral

			divulgação da Academia do <i>Campus</i> , das atividades semanais e da programação anual		
Demográfico	Aumento do número de participantes nas ações promovidas	Melhorar a participação dos servidores nas atividades propostas pelo projeto	Melhorar a saúde física e mental dos servidores, evitando o aparecimento de doenças ocupacionais	$[\text{n}^\circ \text{ de servidores participantes} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores}] \times 100$	Trimestral
Demográfico	Satisfação com a comunicação dentro do campus	Melhorar a comunicação entre os servidores	Garantir a melhoria da comunicação e divulgação das ações da instituição entre os servidores	$[\text{n}^\circ \text{ de servidores satisfeitos} / \text{n}^\circ \text{ total de servidores opinantes}] \times 100$	Semestral
Demográfico	Setores divulgados	Realizar a divulgação dos setores, seus	Garantir a melhoria da comunicação e divulgação das	$[\text{n}^\circ \text{ de setores} / \text{n}^\circ \text{ total de setores existentes}] \times 100$	Anual

		servidores e funções/atividades desenvolvidas	ações da instituição entre os servidores		
Financeiro	Custo do Projeto de PS e QVT por servidor	Estabelecer o valor per capita do custo total do Projeto por servidor participante.	Estimular a participação dos servidores e colaboradores nas atividades do Projeto de PS e QVT através da divulgação da Academia do <i>Campus</i> , das atividades semanais e a programação anual	[custo total do projeto / nº total de servidores participantes]	Anual

7. PÚBLICO ALVO

O Projeto de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - Campus *João Câmara* é desenvolvido para todos os servidores efetivos, substitutos, temporários e terceirizados da instituição.

8. METODOLOGIA

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

Será elaborado um termo de referência solicitando:

- Aquisição de materiais para ambientar a sala de descanso dos terceirizados e para equipar os espaços comuns dos servidores;
- 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 2019 serão realizadas atividades que vislumbrem o desenvolvimento de um sentimento de co-pertença dos servidores em relação

ao IFRN - *Campus João Câmara*. Para tanto, será criada um perfil na rede social *Instagram*, cujo objetivo será a divulgação de atividades do projeto e, também, do trabalho realizado pelos servidores no campus, favorecendo o compartilhamento de atividades desenvolvidas pelos setores e por seus responsáveis. Além disso, buscar-se-á, ainda, uma esquematização e divulgação das atividades de cada setor (através de folders, banners, momentos nas reuniões de grupo ou semana pedagógica).

Sendo assim, a tabela abaixo apresenta uma esquematização do que já foi dito anteriormente e mais de alguns itens que não foram bem avaliados pelos servidores no diagnóstico realizado em 2018 com os seus respectivos planos de ação. Como adiantado, os dados são provenientes da pesquisa diagnóstica e de outras formas de avaliação do projeto do ano de 2018. Portanto, algumas das propostas podem aparecer de forma repetida por não terem sido cumpridas totalmente ou por se ter percebido a necessidade da permanência delas para o ano de 2019.

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. Realização de campanhas em dias/meses alusivos ao “Combate à Hipertensão”; “Prevenção ao Diabetes”; “Setembro Amarelo”; “Outubro Rosa”; “Novembro Azul”.
	Campanhas atendimento preventivo odontológico e psicológico.		

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.
	Atividades em comemoração ao dia do servidor público.	Os servidores sentem que o reconhecimento do trabalho não é uma prática efetiva.	Coffee 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, com a realização de um “show de talentos” entre os próprios servidores, Festa Junina, comemoração do aniversário do Campus, festividade Natalina.
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.
	Criação de uma página nas redes sociais como forma de divulgar as ações do projeto, o campus, seus servidores e informações sobre os setores de trabalho.	Os servidores demonstraram pouca valorização do trabalho desenvolvido.	Divisão entre a comissão das responsabilidades para manutenção da página.
	Levantamento do perfil profissional dos servidores, propondo à gestão mudanças cabíveis nos setores de trabalho.	Os servidores sentem que o reconhecimento do trabalho não é uma prática efetiva.	Criação do questionário diagnóstico e análise dos dados.

	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
	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.

9. RECURSOS

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

Item	Quant.	Tipo	Valor Unitário (R\$)	Valor total (R\$)
Serviço semestral de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica.	01	Custeio	2.680,00	2.680,00
Serviço de assessoria com fornecimento de profissionais de saúde, professor de yoga, pilates, ginástica laboral, massoterapia.	01	Custeio	4.440,00/ano	4.440,00/ano
Escapa para rede em aço	04		55,00	220,00
Rede de descanso	04	Custeio	100,00	400,00
Tablado emborrachado, com 50 mm de altura e dimensões de 1x1 m	20		106,54/peça	2.130,80
Coletes esportivos dupla face	22	Custeio	23,00	506,00
Jogo de tabuleiro para a sala dos servidores	01	Custeio	100,00	100,00
Aparelho Karaokê portátil com 02 microfones	01	Capital	300,00	300,00
Serviço de Coffee break para eventos de QVT	02	Custeio	800,00	1.600,00
Banners para divulgação	07	Custeio	90,00	630,00
Diárias para Oficinas temáticas	05	Custeio	120,00	600,00
Traslado ida e volta para passeio com servidores e acompanhantes	40	Custeio	60,00	2.400,00
Total estimado				16.006,80

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 abaixo.

Atividades	Datas/Períodos
Identificação dos itens Necessários	20/02/2019
Submissão do projeto	10/03/2019
Elaboração do termo de referência	Abril/2019
Licitação	Abril e Maio/2019
Início das atividades*	Abril/2019
Divulgação do projeto	Abril/2019
Evento de Lançamento do Projeto	24/04/2019
Comemoração aniversariantes do trimestre	Abril/Julho/Setembro/Dezembro/2019
São João do Servidores	19/06/2019
Dia de Conscientização (Setembro Amarelo)	11/09/2019
Dia de Conscientização (Outubro Rosa)	09/10/2019

Semana do Servidor Público	23 a 25/10/2019
Dia de Conscientização (Novembro Azul)	13/11/2019
Dia de Conscientização (Dezembro Vermelho)	11/12/2019
Confraternização de Fim de Ano	19/12/2019
Dia de Conscientização (Janeiro Branco)	08/01/2019
Monitoramento e avaliação	Contínuo (abril/2019 a janeiro/2020)
Encerramento do Projeto	31/01/2020

* As atividades planejadas para o eixo estilo de vida serão realizadas de acordo com a disponibilidade dos instrutores e dos servidores. Tais dias serão ainda definidos pela comissão.

12. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

Visando uma melhor organização, monitoramento, avaliação e tomada de decisões, a comissão responsável pelo projeto no campus João Câmara, irá seguir o seguinte calendário de reuniões:

Meses	Data
Fevereiro	20/02/2019
Março	27/03/2019
Abril	24/04/2019
Mai	29/05/2019
Junho	26/06/2019
Julho	31/07/2019
Agosto	28/08/2019
Setembro	25/09/2019
Outubro	30/10/2019
Novembro	27/11/2019
Dezembro	11/12/2019
Janeiro	29/01/2020

13. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

As atividades propostas para 2019 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; realização do levantamento de perfis profissionais dos servidores do campus.

14. 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, engajados e partícipes da instituição, ocasionando no melhor desempenho de seus papéis no campus.

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