



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

**PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO DOS SERVIDORES DO CAMPUS JOÃO
CÂMARA**

**JOÃO CÂMARA
MARÇO/2017**

1. IDENTIFICAÇÃO

Título: **PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOS SERVIDORES E COLABORADORES DO IFRN CAMPUS JOÃO CÂMARA.**

Local: *Campus* João Câmara

Data de Elaboração: 22/03/2017

Início previsto: abril/2017

Coordenadora: Marine Mateus Lima da Costa

Membros da Comissão: Etienne Andrade de Medeiros Dantas

Francine Geyzielle dos Santos

Leandro Alves Rodrigues

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 em 2016, que abordou a percepção da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entre os servidores do IFRN *Campus* João Câmara e apresentou uma amostra acima de 70%, foram abordadas as dimensões físico/saúde, pessoal, psicológica e profissional. A dimensão com menor índice de QVT foi a físico/saúde. Além das questões objetivas do teste QWLQ-78 aplicado, acrescentou-se duas questões que levavam em consideração o uso da academia (criada em 2015) e a participação com sugestões de ações para melhoria deste projeto.

O quadro abaixo apresenta um plano de ação para descrever e justificar os recursos necessários para as ações sugeridas pelos pesquisados.

EIXOS	O quê (ação)	Por quê (justificativa)	Como (Recursos necessários)
Saúde Integral	Palestras/Campanhas de conscientização para prevenção de algumas doenças crônicas: câncer de mama, câncer de próstata, combate ao sedentarismo, estímulo a alimentação saudável, saúde mental e saúde vocal.	Sabe-se que o desenvolvimento de várias Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) podem ser prevenidos com a adoção de um estilo de vida saudável.	Palestras ministradas pelos profissionais de saúde do Campus; Apoio da Reitoria através da abordagem de temas que estarão nas campanhas sistêmicas; Parceria com a Secretaria Municipal de Saúde para disponibilizar materiais de algumas Campanhas.
Estilo de Vida	No intuito de estimular o estilo de vida ativo, teremos a manutenção das atividades físicas que são executadas na academia e proposição de outras, como Ginástica laboral semanal e diferentes modalidades esportivas com frequência mensal.	45 sugestões reportam à necessidade de manter as atividades existentes e criar outras, tais como ginástica laboral, projeto de natação/hidroginástica, volêi e acompanhamento em atividades físicas programadas, tais como futebol dos servidores, volêi e corrida em grupo.	Será necessário: Um monitor graduando em Educação Física (dois instrutores com uma frequência semanal que possa ajudar os usuários com a execução correta dos exercícios); Serviço de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica; Serviço de assessoria de saúde, massoterapia, yoga; Contratação de empresa de material gráfico/brindes.
Política organizacional	Atividades de integração social entre servidores e colaboradores que promovam o bem estar e a socialização.	As atividades desse tipo são sempre ao final do ano e nem sempre é possível integrar, ações como dinâmicas de grupo, palestras sobre saúde mental e outras que estejam relacionadas à QVT, terapias de grupo, confraternizações e jogos de integração foram sugeridas por 16 vezes	Comemoração dos aniversariantes de modo trimestral, comemoração do aniversário do Campus, Comemoração do Dia do Servidor Público e Confraternização Natalina.

	<p>Atividades de 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 ocupacionais e estímulo à cultura da paz, entre outros.</p>	<p>Essa ação foi sugerida por 11 vezes, percebe-se que a dimensão profissional e pessoal também está sendo evidenciada pelos pesquisados.</p>	<p>Reuniões e palestras ministradas por psicólogo para servidores e colaboradores com temáticas ligadas a saúde e trabalho. Aquisição de equipamentos para adequação e melhoria da ergonomia.</p>
--	--	---	---

3. JUSTIFICATIVA

Diversas mudanças ocorreram nas sociedades humanas 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).

A magnitude e ritmo sem precedentes desses fatores, apesar de positivos sob a ótica da evolução do homem, trouxeram conseqüências 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 conseqüências 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 (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).

Saúde não é definida somente como um estado de “ausência de doenças”, mas sim como uma condição de completo bem-estar físico, mental e social (BOUCHARD, 1990). 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 2017, 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, através de campanhas e palestras, para adoção de um estilo de vida saudável;
- Estimular a prática de exercícios físicos através da divulgação da Academia do *Campus* e das atividades pontuais que irão abordar diversas práticas esportivas e de combate ao sedentarismo;
- Promover ações de conscientização dos servidores em relação à prevenção de DCNT e proteção à saúde;
- Diminuir o desconforto no posto de trabalho através de adequações ergonômicas.

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.

Uma vez que teremos atividades voltadas para a proteção da saúde objetivando diminuir/prevenir as DCNT, este projeto tem como meta uma maior participação dos servidores nos exames médicos periódicos.

Após a aquisição dos equipamentos ergonômicos, almeja-se que 50% dos postos de trabalho administrativos sejam adequados, melhorando assim as condições laborais.

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.

7. PÚBLICO ALVO

O Projeto pretende alcançar todos os servidores e colaboradores do IFRN *Campus* João Câmara.

8. METODOLOGIA

Na semana pedagógica, que dará início ao ano letivo, terá um momento destinado a esclarecimentos do projeto de PS e QVT: o que é, qual o seu objetivo, a quem se destina, o que foi feito desde a sua implementação em 2014 e quais as propostas para o ano de 2017.

Após a aprovação do projeto pela Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor, o *Campus* irá aderir ao pregão coletivo para a aquisição do item “manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica”.

Será elaborado um termo de referência solicitando:

- Aquisição de materiais ergonômicos;
- Contratação de profissionais para assessorar a execução das atividades de saúde, como massoterapia, yoga, e;
- Contratação de serviços para confecção de material gráfico e brindes para apoio as atividades propostas.

A aquisição de materiais ergonômicos não será através do recurso destinado ao projeto de PS e QVT, mas de orçamento do próprio *Campus*.

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 de e-mail, site institucional, redes sociais e cartazes no *Campus* João Câmara.

O campus irá contratar estagiário em educação física para dar suporte às atividades na academia do *Campus* bem como as demais atividades programadas com o intuito de combate ao sedentarismo. Diversas modalidades esportivas e de prática física serão apresentadas aos participantes do projeto com o objetivo de que os mesmos se identifiquem com uma delas e tornem-se pessoas mais ativas.

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; Aniversário do *Campus*, Dia do Servidor Público e Confraternização de Final de Ano. A comissão já entrou em contato com algumas empresas da região e estas se disponibilizaram a fornecer brindes para serem sorteados nestes momentos.

No decorrer do ano de 2017 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. Abaixo segue a proposta de calendário para a execução de todas as atividades:

MÊS	PALESTRA/COMEMORAÇÃO	ATIVIDADE ESPORTIVA/FÍSICA
Abril	Lançamento do Projeto durante a Semana Pedagógica e aniversariantes dos meses de janeiro a abril.	Ginástica Laboral
Maio	Tema: Significado do Trabalho.	Treino Funcional
Junho	Aniversariantes de maio e junho e Festividade Junina.	Aula de Muay Thai
Julho	Tema: Alimentação saudável.	Aula de Dança
Agosto	Tema: Administração do Tempo.	Treino de Natação
Setembro	Aniversariantes de julho, agosto e setembro e aniversário do <i>Campus</i> .	JICS
Outubro	Tema: Outubro Rosa, Dia do Servidor Público e Festival "Raia Rápida".	Yoga
Novembro	Tema: Novembro Azul.	Trilha do Torreão
Dezembro	Aniversariantes de outubro, novembro e dezembro e Confraternização de Final de Ano.	Corrida de Rua

9. RECURSOS

<i>Item</i>	<i>Valor(R\$)*</i>
Serviço semestral de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica.	2.680,00
Serviço de assessoria com fornecimento de profissionais de saúde, massoterapeuta e professor de yoga.	7.000,00/ano
Material gráfico e de apoio as atividades	3.320,00
Total	13.000,00

*Valor estimado através de pesquisas no www.bancodepreços.com.br

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) Estagiário em Educação Física:

- Orientar os servidores para a prática de exercício físico de forma regular;
- Acompanhar o desenvolvimento das ações

d) Profissionais de saúde do *Campus* e Reitoria:

- Realizar palestras abordando os assuntos propostos no projeto.

11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividades	Datas
Identificação dos Itens Necessários	13/03/2017
Submissão do projeto	22/03/2017
Elaboração do termo de referência	Abril/2017
Licitação	Abril e Maio/2017
Divulgação do projeto	Abril/2017
Início das atividades	Abril/2017
Aplicação de questionários	Abril/2017 e Janeiro/2018

12. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento dos afastamentos e licenças dos servidores 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).

Em relação ao sedentarismo será aplicado, durante o dia de lançamento do projeto, o instrumento Pentáculo do Bem Estar (NAHAS, BARROS, FRANCALACCI, 2000) para diagnosticar o número de servidores e colaboradores que se declaram sedentários. Este mesmo instrumento será aplicado no final do ano para mensurar este item.

Com a finalidade de avaliar se houve uma maior adesão dos servidores aos Exames Médicos Periódicos, a COGPE também emitirá relatórios. Assim, poderemos avaliar se as Campanhas de educação em saúde para a diminuir a incidência de DCNT conscientizaram os participantes do projeto.

No momento existem poucos equipamentos de adequação ergonômica no *Campus*. A avaliação deste aspecto será de modo quantitativo: ocorrerá a contagem de postos atendidos antes e depois desta ação desenvolvida pelo projeto.

Fichas de inscrição e lista de presença das atividades coletivas também serão utilizadas para monitorar o projeto.

13.IMPACTOS SOCIAIS NO *CAMPUS*

Com a adequação ergonômica dos postos de trabalho, bem como 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 a desempenhar seus papéis na Instituição.

REFERÊNCIAS

BOUCHARD, C. et al. **Exercise, fitness and health: The consensus statement.** In: Bouchard, C. et al. Exercise, fitness and health. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books, 1990.

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 pentágono 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.