



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE
COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE PESSOAS DO CAMPUS MACAU

PROJETO DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO:
LAZER, QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO – EM BUSCA DE UMA RELAÇÃO
HARMONIOSA

Macau-RN

MARÇO/2017

IFRN Campus Macau - Rua das Margaridas, 300. Bairro COHAB-Macau/RN- 59500-000.

Telefone: (84) 4005-4106.

1. Identificação

Local: **IFRN Campus Macau**

Data de elaboração: **18/03/2017**

Início previsto: **Maio/2017**

Equipe: Carlos Eduardo Lopes da Silva (Coordenador do Projeto)

Liege Monique Filgueiras da Silva

Abraão Lincoln Rosendo Frazão

Wellington Sena Lobato Júnior

Adriane de Moraes Ferreira

Débora Karina da Silva Guimarães

Nara Lidiane Borges de Oliveira

1. Apresentação

Este Projeto tem o objetivo de integrar a Qualidade de Vida no Trabalho com o Serviço Público, propondo um Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN Campus Macau. Dessa forma, esse programa será idealizado em uma estrutura de trabalho organizada de acordo com a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, a qual visa “promover o bem-estar no âmbito de trabalho e contribuir para a efetividade da função social da instituição” (IFRN, 2014).

Assim, corroborando com os preceitos da Política de Promoção à Saúde e QVT citados anteriormente, Walton (1973) apud Oliveira (2014) nos afirma que a QVT depende estritamente do equilíbrio entre trabalho e outras esferas da vida, do papel social da organização e da importância de se conciliar produtividade com QVT, o que já demonstra a necessidade de desenvolver ações que minimizem o impacto do trabalho realizado nas instituições, gerando, nos servidores, um sentimento de bem-estar, uma vez que como ainda nos argumenta Chiavenato (1981) apud Ismael (2011):

As pessoas passam a maior parte de seu tempo vivendo ou trabalhando dentro das organizações. A produção de bens e serviços não pode ser desenvolvida por colaboradores que trabalham sozinhos, pois quanto mais industrializada for a sociedade, mais numerosas e complexas se tornam as organizações. Estas passam a criar um tremendo e duradouro impacto sobre as vidas e sobre a qualidade de vida dos indivíduos. As pessoas nascem, crescem, são educadas, trabalham e se divertem dentro de organizações. Sejam quais forem os seus objetivos – lucrativos, educacionais, religiosos, políticos, sociais, filantrópicos, econômicos etc. -, as organizações envolvem tentacularmente as pessoas que se tornam mais e mais dependentes da atividade organizacional.

Compartilhando das compreensões dos autores citados anteriormente, o Projeto a ser desenvolvido no IFRN – Campus Macau, no ano de 2017, contará com atividades diversificadas, identificadas a partir das experiências obtidas nos anos anteriores do projeto e, também, das percepções retiradas do Encontro de Qualidade de Vida, organizado pelo IFRN e que objetivou compartilhar as experiências vividas em todos os campi da instituição. Dessa maneira, dentre as ações, contaremos com atividades relacionadas aos três eixos descritos pelo IF, a saber: saúde integral, estilo de vida e política organizacional.

2. Justificativa

Os discursos supracitados já oferecem indícios da necessidade de desenvolvimento de ações que contemplem a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores de qualquer instituição. Com isso, ao lançarmos a proposta de ações no mesmo âmbito para o IFRN – Campus Macau, justificamo-na defendendo que o aumento da produtividade, a redução de custos com saúde, a diminuição do número de faltas por motivo de doença, serão algumas das vantagens conquistadas a partir do desenvolvimento das ações do Programa. Dentro dessa perspectiva, consideramos ainda que cuidar da saúde e do bem-estar dos servidores é gerar resultados para a instituição, uma vez que a motivação gerada pelos benefícios da prática da atividade física refletirá no ambiente de trabalho e na produtividade desses servidores, os quais se sentirão mais valorizados e terão mais disposição em todas as demais áreas de suas vidas.

Essa proposição pode ser vista no documento que aborda a Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN. Ao conceituar Qualidade de Vida no Trabalho, o documento expõe uma construção conjunta, realizada a partir de um diagnóstico feito com os servidores do IFRN, em 2013, na qual fica explícito o seguinte:

Qualidade de Vida no Trabalho é o exercício da atividade profissional, com satisfação, de forma efetiva, participativa e reconhecida; num ambiente com condições adequadas e através de uma organização que possibilite a divisão justa de responsabilidades e boas relações com os pares e chefia; contribuindo para a manutenção da saúde física e mental do servidor (IFRN, 2014).

Além da compreensão ofertada pelos servidores da instituição, cuja ressonância já demonstra a necessidade e a justificativa para o desenvolvimento de múltiplas ações que ecoem em melhorias para ambiente de trabalho, o referido documento ainda pontua alguns documentos que ratificam a necessidade de um Projeto de Qualidade de Vida no Trabalho, dentre os quais estão: o Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011, que estabelece a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho (PNSST), com o objetivo de promover a saúde, a melhoria da qualidade de vida do trabalhador; a Portaria Normativa nº 03, de 25 de março de 2013, da Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, que institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal; e os

próprios documentos institucionais, como o Plano de Desenvolvimento Institucional, o Plano de Ação para a Gestão 2012-2016, o Planejamento da Diretoria de Gestão de Pessoas, dentre outros, os quais buscam contemplar a Promoção da Saúde e a QVT entre os servidores da instituição.

Para o Campus Macau, o impacto das ações desenvolvidas dentro da perspectiva da melhoria da qualidade de vida no trabalho e de promoção à saúde poderá trazer impactos substanciais entre os servidores participantes e, também, no ambiente em que esses servidores estão inseridos. Por se tratar de um Campus em uma região distante das principais cidades de origem dos servidores (Natal – 181km, Mossoró - 135km, Fortaleza/CE – 400km), com precariedade de serviços básicos, como: faz com que a motivação e o sentimento de plenitude dos servidores sejam afetados.

Sendo assim, ao compartilhamos da compreensão de Fernandes (1996), que nos diz que a QVT é conceituada como gestão dinâmica e ao mesmo tempo, contingencial de fatores físicos, tecnológicos e sociopsicológicos que afetam a cultura e renovam o clima organizacional, refletindo no bem-estar do funcionário e na produtividade das empresas, consideramos que desenvolver ações, principalmente a partir do *Levantamento de Necessidades* realizado com esses servidores, poderá aproximá-los do campus, além de proporcionar uma compreensão de valorização do indivíduo, o que poderá acarretar em servidores cada vez mais protagonistas na construção do campus, envolvidos com o crescimento da instituição e, também, da comunidade acadêmica.

Por fim, justificamos as ações anunciadas aqui, durante todo o projeto, reiterando a importância delas e revelando a constituição de um trabalho desenvolvido de forma integral entre diversos setores e áreas do conhecimento, o que possibilitará um olhar multirreferencial para a realidade dos servidores e da instituição.

3. Objetivo geral

Implementar ações que assegurem a melhoria da qualidade de vida dos servidores a partir da relação entre trabalho e lazer, contribuindo para um ambiente de trabalho permeado pela satisfação e bem-estar dos servidores e colaboradores do IFRN Campus Macau.

Objetivos específicos

- Desenvolver ações para promoção da qualidade de vida dos servidores e colaboradores, através de programas de incentivo a práticas esportivas, culturais e de lazer;
- Promover ações de conscientização dos servidores em relação à prevenção de doenças e proteção à saúde, através de palestras e campanhas;
- Buscar atividades e ações que proporcionem uma maior integração dos servidores com o campus e com os seus pares, que mediem as relações de trabalho e desenvolvam em cada servidor um sentimento de valorização e de bem-estar em fazer parte do campus.
- Promover eventos internos e externos de lazer buscando a interação entre servidores e colaboradores.

4. Metas

4.1 Oferecer atividades voltadas para a realização de atividades físicas;

4.2 Desenvolver uma análise ergonômica do campus;

4.3 Realizar um acompanhamento psicológico que viabilize uma maior integração dos servidores do campus;

4.4 Ofertar atividades de lazer;

4.5 Realizar ações que promovam o sentimento de valorização por parte dos servidores.

5. Público-alvo

Pretende alcançar os servidores e colaboradores do IFRN Campus Macau dos gêneros feminino e masculino, de qualquer idade, ocupantes dos cargos de técnicos-administrativos, docentes e terceirizados.

6. ESPECIFICAÇÕES DOS SERVIÇOS

6.1 Ciclo de Palestras

O projeto prevê a realização de um ciclo de palestras, o qual contará com a presença de um profissional diferente a cada dois meses (maio, julho, setembro e novembro). Essas palestras terão conteúdos variados que estarão relacionados com a saúde mental e física do servidor. Assim sendo, pensa-se em trazer para o IFRN – Campus Macau, um profissional de: fisioterapia, psicologia, nutrição e educação física.

A vinda dos profissionais está condicionada ao pagamento de diárias realizadas pelo próprio campus e abordarão, como já anunciado, temas relacionadas à saúde mental e física. Dessa maneira, os possíveis temas serão:

1. Fisioterapia – “Postura corporal no ambiente de trabalho”
2. Psicologia – “Mediação das relações de trabalho”
3. Nutrição – “Alimentação fora de casa”
4. Educação Física – “Para que me exercitar se já trabalho tanto?”

Tendo em vista a urgência de mediação nas relações de trabalho, a palestra oferecida pela psicologia poderá ser adiantada e, a partir disso, gerar a necessidade de um acompanhamento mais duradouro, o qual acontecerá durante o ano.

6.2 Hidroginástica:

As aulas de hidroginástica acontecerão 1 vez por semana (dia e horário ainda a definir) e serão oferecidas, inicialmente pelo professor de educação física do campus e, havendo a chegada de um instrutor, esse assumirá a turma. As aulas estão previstas para acontecer no 2º semestre do calendário acadêmico e serão oferecidas para 20 servidores do IFRN - Campus Macau.

6.3 Jump:

As aulas de jump acontecerão de sistêmica, sempre às segundas ou terças-feiras (a definir ainda, dependendo da disponibilidade do professor), no turno noturno. As

aulas acontecerão a partir de abril, estendendo-se até o mês de dezembro e poderá contar com a presença de 20 servidores.

6.4 Adequação do espaço e de pequenos instrumentos da academia:

Ao longo da existência do Programa de QVT para os servidores, muito se investiu em maquinário para a academia de musculação do campus, o que faz com que hoje haja a necessidade de uma reorganização do espaço para que todo o equipamento seja comportado.

6.5 Corrida/caminhada

Na EXPOTEC 2016, realizada agora, no fim do semestre acadêmico, foram realizadas duas atividades: um passeio ciclístico e uma caminhada pelas ruas da cidade de Macau. Com o êxito dessas ações, pretende-se instituí-las como um evento fixo, realizado sempre na abertura da EXPOTEC. Com isso, durante a realização da EXPOTEC 2017, pretende-se realizar uma corrida/caminhada como uma ação de melhoria da qualidade de vida e de integração entre servidores, alunos e comunidade.

6.6 Evento alusivo ao Dia do Servidor

Ainda sem uma definição concreta de atividades, pretendemos realizar um evento festivo em homenagem ao Dia do Servidor. Dessa maneira, com auxílio de parceiros, pretendemos trazer alguns profissionais (massoterapia, cabelereiros, etc.) e, também, realizar algumas atividades, como por exemplo: torneio de sinuca entre os servidores.

6.7 Cine “100 debate”

O lazer se configura como o momento do “não trabalho”, da “não obrigatoriedade”, por isso, e fazendo alusão à sala de integração dos servidores do campus Macau (sala 100), decidimos nomear essa ação de “100 debate”. Assim, sem haver a necessidade de um debate em torno do filme, mas sim, somente o

desejo de “ocupar o tempo livre”, o que se caracteriza como lazer, decidimos criar essa sessão de cinema. Com isso, os servidores poderão sugerir filmes que serão passados mensalmente.

6.8 Análise ergonômica do Campus

Tendo em vista a presença de um professor de segurança do trabalho no campus, pretende-se realizar uma análise ergonômica de todos os setores. Assim, será gerado um documento que indique à direção do campus quais as necessidades de adaptação nos setores, o que garantirá uma melhoria das condições de trabalho dos servidores.

6.9 Realização de trabalho de Mediação das Relações no Trabalho

Como anunciado no primeiro tópico das ações a serem desenvolvidas, haverá a realização de uma palestra com um profissional de psicologia. Tendo em vista a demanda anunciada por muitos servidores, acredita-se que haverá a necessidade do desenvolvimento de um trabalho maior, o qual proporcione, ao final, uma melhoria nas relações de trabalho e, com isso, um sentimento de valorização de todos os servidores e de pertença ao campus, garantindo, dessa maneira, um ganho nos resultados do campus.

O trabalho acontecerá ao longo do ano e os encontros/ações serão realizados a partir da necessidade anunciada pelo(a) profissional que estará desenvolvendo-o. Sendo assim, não há como precisá-lo antecipadamente.

É importante ressaltar que a ação será desenvolvida por um(a) profissional do próprio IFRN, o(a) qual terá suas diárias pagas pelo campus Macau.

07. Equipe Profissional

A equipe conta, inicialmente, com a presença de dois professores de educação física, um de artes e 4 técnico-administrativos. Para a realização de algumas atividades, esses serão os profissionais envolvidos. No entanto, além deles, serão convidados profissionais de diferentes áreas para realizarem algumas atividades.

08. Recursos

O campus dispõe de instalações físicas para a realização das atividades propostas. Para o melhor andamento das ações, se faz necessária a contratação de um estagiário, preferencialmente, da área de educação física. No entanto, pela experiência do ano de 2016, sabemos que essa possibilidade é mínima, tratando-se de um aluno que ainda esteja frequentando a universidade, tendo em vista que não há uma instituição com o curso nas proximidades do município. Dessa maneira, acreditamos ser de fundamental importância uma articulação COASS - Comissão de QVT - Direção do campus Macau, para que se consiga a contratação de um profissional temporário.

Além dessas questões os recursos utilizados para as atividades propostas serão provenientes do Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN Campus Macau, correspondendo à um montante de **R\$ 10.000,00**. As especificações dos serviços e materiais encontram-se no anexo I.

09. Cronograma de execução

Data	Atividade
17 de abril de 2017	Começo de divulgação
02 de Maio de 2017	Início das atividades propostas
Dezembro/2017	Término das atividades propostas

* Cronograma sujeito à alteração, conforme adequação ao calendário acadêmico.

10. Monitoramento e avaliação

O acompanhamento e a avaliação do projeto se dará pela atenção ao cumprimento das metas/ações cadastradas e, também, por um questionário a ser respondido eletronicamente, via *Google forms*, ao final do projeto. Sendo assim, pretendemos reunir percepções, críticas e sugestões dos servidores que participaram de alguma ação do projeto.

11. Referências

- GAION, A. B. **Dança de Salão: Qualidade de Vida e Integração.** Disponível em: <http://web.unifil.br/docs/extensao/II/20_Danca%20de%20salao.pdf> Acesso em: 10 mar. 2014.
- BARCELLOS, C. **Conheça os benefícios da dança para a sua saúde.** Disponível em: <<http://idmed.terra.com.br/viva-melhor/dicas-basicas/conheca-os-beneficios-da-danca-para-a-sua-saude.html>> Acesso em: 10 mar. 2014.

ANEXO I

ITEM	UND	DESCRIÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
1	-	Puxador corda tríceps para musculação confeccionado com corda de nylon de alta resistência, presilha de aço e pegadas de PVC injetado. Diâmetro da corda: 2,5 cm. Comprimento: 32 cm, Largura: 15 cm e Altura: 8 cm.	1	102,81	102,81
2	-	Puxador de perna reforçado com velcro, confeccionado à base de PVC e com argola de aço. Dimensões aproximadas do produto (cm) – AxLxP: 1x7x13cm.	2	32,08	64,16
3	-	Protetor para barra. Promove a absorção e amortecimento de peso nos ombros. Confeccionado com espuma D28 e revestimento em bagun. Fecho em velcro. Dimensões aproximadas:10 x 10 x 42 cm.	1	42,90	42,90
4	m ²	Piso slim (m ²). Piso de borracha sustentável produzido com grânulos de borracha reciclada e pigmentado, com 5,5mm. Características: anti-derrapante, ergonômico, permeável e atóxico. Fixação: apenas solto ou com cola. Indicação de uso: salas de musculação e treinamento funcional. Peso: 6 Kg p/m ² . Cor à definir.	10	69,54	695,40
5	-	Apoio ergonômico para os pés. Apoio com regulagem para diferentes níveis de altura. Em aço. Placa/plataforma de apoio com proteção adesiva e antiderrapante. Sapatas em poliuretano com ajuste de nivelamento para pisos irregulares. Inclinação com trava. Referência: linha prolabore.	10	137,35	1.373,50
6	mês	Serviço de manutenção preventiva e corretiva de equipamentos de academia de ginástica, abrangendo os custos de mão de Serviço de Manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos, custos de mão de obra, do deslocamento e dos materiais de consumo utilizados, dentre esses, fios, parafusos, porcas, arruelas, soldas, colas, grampos e sapatas para cabo de aço. O serviço deverá ser realizado nas dependências dos campi do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) visando garantir o funcionamento contínuo de todos os equipamentos constantes nas	1	1.339,75	1.339,75

		academias, sendo realizadas mensalmente 01 (uma) visita para manutenção preventiva e quantas visitas para manutenção corretiva forem necessárias. O serviço poderá ser solicitado por qualquer campus do Instituto.			
7	mês	Serviço de assessoria desportiva, com habilitação em avaliação e prescrição de atividades físicas, orientações nutricionais e de terapias manuais e massoterapias para planejamento e execução de ações dos Projetos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho dos campi do IFRN. A empresa prestadora do serviço deverá apresentar um quantitativo de pelo menos quatro profissionais na área de saúde: Profissional bacharel em Educação Física regularmente registrado no Conselho Regional de sua formação; Profissional de Nutrição regularmente registrado no Conselho Regional de sua formação; Profissional com formação básica regularmente registrado com especialização em massoterapia; Profissional de nível superior com formação em Hatha Yoga. As atividades poderão ser solicitadas por qualquer um dos campi do Instituto.	1	5.201,80	5.201,80
8	-	Estante/suporte para halter tipo torre (1 a 10 kg). Suporte tipo torre para pares de halter cromados, sextavados ou emborrachados (pares de 1kg a 10kg), totalizando 20 halteres. Fabricado em aço com pintura eletrostática. Pontos de apoio dos halteres revestidos com material plástico de alta resistência.	1	382,33	382,33
9	-	Estante/suporte para anilhas. Estante tipo pirâmide tubular confeccionado em tubo de aço 1010/1020 com estrutura em tubo quadrado 40x40, suportes em tubo redondo 1 1/8 com ponteiras em PP (polipropileno). Número de ponteiras: 19. Capacidade de suporte: 300 Kg.	1	565,72	565,72
10	-	Mesa de sinuca/bilhar com as características técnicas mínimas exigidas: Com gaveta feita em madeira maciça, pode ser nos padrões mogno, cerejeira ou imbuá, caçapa ferro: tampo em pedra de ardósia; gaveta em uma das laterais para caída das bolas; tecido em acrílico podendo ser nas cores vinho, azul ou verde. Acabamento em P.U (poliuretano) na cor mogno. Dimensões mínimas: externa: 2,20	1	2.697,67	2.697,67

		x 1,27 metros. Interna: 2,01x1,20 metros. Altura 0,83 metros. Acompanha os acessórios: jogo de bolas numeradas de 1 a 15 para a prática de bilhar/sinuca, espessura 50mm. Acompanha bola branca, triângulo, porta taco (taqueira) e 6 (seis) tacos de madeira tipo profissional.			
TOTAL					12.466,04