



**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 NO TRABALHO – EM BUSCA DE UMA**  
**RELAÇÃO HARMONIOSA**

**Macau-RN**

**MARÇO/2019**

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: **07/03/2019**

Início previsto: **Maio/2019**

Equipe:

1. Luiz Henrique Medeiros da Costa (Coordenador do Projeto)
2. Wellington Sena Lobato Júnior
3. Débora Karina da Silva Guimarães

## 1. Apresentação

Este Projeto tem o objetivo de integrar a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) com o Serviço Público, propondo um Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN Campus Macau. A QVT pode ser concebida a partir de diversas estratégias que possibilitem o desenvolvimento pessoal e profissional dos funcionários, melhorando com isso, o ambiente de trabalho no qual está inserido e a participação em atividades físicas que busquem a promoção da saúde física e psicológica. 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 2019, 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

Atualmente a sociedade encontra-se em constante mudança quando falamos em qualidade de vida, a preocupação com o bem estar passa a ser um fator importante não só em suas vidas pessoais, bem como a profissional. Chiavenato (2008) *apud* Ribeiro e Santana (2015) relata que a qualidade de vida implica em criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho seja em suas condições físicas, psicológicas e sociais. Isso resulta em um ambiente de trabalho agradável, amigável e melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas na organização.

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.

De acordo com Ribeiro *et al.* (2015), a QVT parte do princípio de que o comprometimento e a motivação do trabalhador ocorre de maneira mais natural em ambientes em que eles tenham a liberdade de interagir com as decisões da organização e participar de atividades propostas que transmitam prazer e satisfação”. Segundo Rodrigues (1994, p. 93), o empregado que possui uma vida familiar insatisfatória, tem o trabalho como o único ou maior meio para obter a satisfação de muitas de suas necessidades, principalmente, as sociais. 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, a repercussão 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 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), a precariedade de serviços básicos, faz com que a motivação e o sentimento de plenitude dos servidores sejam afetados, refletindo em uma melhora nos aspectos sociais e profissionais.

Sendo assim, ao compartilharmos 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.

O levantamento de necessidades foi realizado através de uma avaliação de um questionário via “*google docs*” com os servidores (vide ANEXO II). Além disso, o projeto QVT 2019 será baseado numa avaliação constante com os participantes, procurando-se sempre aprimorar as atividades que já estão em desenvolvimento. Tais ações foram mantidas segundo

avaliação da própria comissão baseada na participação dos servidores em edições passadas, embora um registro de frequência não tenha ocorrido no anos anteriores, a participação sempre foi bastante expressiva. Tal registro será documentado esse ano para melhor embasamento da necessidade e desenvolvimento dessas ações.

Outro ponto importante a ser observado seria a necessidade de trabalhar de maneira mais eficiente o eixo *política organizacional* por meio de palestras e outras ações planejadas, orientação esta proveniente de discussões junto à COASS por ser um eixo pouco explorado neste e em outros *campi*.

A abordagem contínua, será realizada pelos integrantes da comissão permitindo que os participantes atuem como divulgadores das atividades do projeto, abrangendo, nesse sentido, toda a comunidade do *campus* Macau e suprimindo com mais confiança, as expectativas e necessidades destes servidores.

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 relacionadas ao lazer e à qualidade de vida, 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 (estilo de vida);
- Promover ações de sensibilização dos servidores em relação à prevenção de doenças e proteção à saúde, através de palestras e campanhas ministradas por servidores locais e convidados (saúde integral);
- Buscar a integração do servidor por meio de ações e campanhas motivacionais e de reconhecimento profissional (política organizacional);

- Promoção de palestras voltadas para mediação de relações interpessoais, relação trabalho e vida social e Organização do tempo no Trabalho (política organizacional).

#### 4. Metas e indicadores

4.1 Estimular e inserir a regularidade das práticas esportivas no cotidiano dos servidores participantes (demográfico e financeiro);

4.2 Alcançar uma média anual, aproximadamente 50%, de frequência dos servidores participantes das campanhas de sensibilização quanto a prevenção de doenças e manutenção da saúde; bem como as palestras motivacionais e de reconhecimento profissional (demográfico e financeiro);

##### Indicadores:

TIPO	INDICADOR	OBJETIVO	FÓRMULA	PERIODICIDADE
DEMOGRÁFICO	Taxa de rotatividade em uma ação	Acompanhar a rotatividade dos participantes e gerar dados de acompanhamento e comparações destinadas a desenvolver diagnósticos de caráter preventivo.	$\frac{[(n^{\circ} \text{ servidores que entraram na ação} + n^{\circ} \text{ de servidores que se desligaram da ação}) / 2]}{n^{\circ} \text{ total de servidores inscritos na ação}} \times 100$	Mensal
FINANCEIRO	Custo do Projeto de PS e QVT por servidor	Estabelecer o valor per capita do custo total do Projeto por servidor participante.	$[\text{custo total do projeto} / n^{\circ} \text{ total de servidores participantes}]$	Anual
FINANCEIRO	Custo do Projeto de PS e QVT por servidor	Estabelecer o valor per capita do custo específico de cada ação do Projeto por servidor participante.	$[\text{custo total da ação do projeto} / n^{\circ} \text{ de servidores participantes da ação}]$	Anual por ação realizada

#### 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. METODOLOGIA**

### **6.1 Hidroginástica:**

As aulas de hidroginástica acontecerão 1 vez por semana, (quarta-feira, às 16:30) e serão oferecidas, pela estagiária de educação física do campus. As aulas estão previstas para acontecer no 2º semestre do calendário acadêmico e serão oferecidas para os diferentes profissionais que compõem o IFRN - Campus Macau.

### **6.2 Treinamento funcional**

Os circuitos funcionais irão acontecer em dois dias da semana (terça-feira e quinta-feira) visando atender os diferentes servidores da instituição, serão oferecidos pela estagiária do campus.

### **6.3 Ginástica Laboral:**

A ginástica laboral acontecerá 2 vezes por semana (segunda-feira e sexta-feira), visando atender boa parte dos servidores do campus. A prática laboral irá acontecer no próprio setor de trabalho, sendo aplicada pela estagiária.

### **6.4 Jump/Step:**

As aulas de jump/step acontecerão de maneira sistêmica, sempre às segundas ou terças-feiras (a definir ainda, dependendo da disponibilidade do professor), no turno noturno. As aulas acontecerão a partir de maio, estendendo-se até o mês de dezembro.

### **6.5 Academia:**

A modalidade de Musculação será implementada nesse projeto com um novo espaço destinado para tal. Terá acompanhamento por parte da estagiária de Educação Física, a qual fará os treinos e acompanhamento destinados àqueles que se interessarem à utilização do espaço.

## **6.6 Corrida/caminhada**

Existe a pretensão de propor desafios para os profissionais durante a EXPOTEC 2019, estimulando a inserção destes nas diferentes práticas esportivas, dando continuidade ao evento que já foi organizado pelos alunos durante a EXPOTEC de 2018, intitulados por 2ª Corrida de Rua e 3ª Caminhada do IFRN Macau.

## **6.7 Evento alusivo ao Dia do Servidor**

Ainda sem uma definição concreta de atividades, pretendemos realizar um evento festivo em homenagem ao Dia do Servidor, para que estes reflitam sobre a sua importância para a manutenção da estrutura do Campus. Dessa maneira, com auxílio de parceiros, pretendemos trazer alguns profissionais (massoterapia, cabeleiros, etc.) e, também, realizar algumas atividades, como por exemplo: torneio de sinuca e gincanas entre os servidores, fazendo com que os profissionais sintam-se em um local divertido e prazeroso.

## **6.8 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.

## **6.9 Palestras QVT**

O campus Macau terá como foco no eixo organizacional três palestras (carga horária de 2 horas cada) que serão distribuídas durante o ano de 2019. A realização terão os seguintes possíveis temas: (i) Organização do tempo no Trabalho; (ii) Mediação de relações interpessoais no trabalho e (iii) As relações entre o trabalho e vida social.

## 6.10 Campanhas de motivação e reconhecimento profissional (ações diárias)

Atualmente o Projeto QVT dispõe de mídia social (instagram) com a finalidade divulgação das atividades proposta bem como realizações de campanha motivacional e reconhecimento profissional. O assunto em divulgação será focado mais na área de política organizacional.

## 6.11 Campanhas de saúde (meses coloridos)

Todo mês será apresentada uma palestra ou ação referente à prevenção de doenças e manutenção da saúde com base nas cores do mês. Os palestrantes, servidores (do próprio *campus*) competentes na área a ser abordada, serão definidos de acordo o tema do mês. Por exemplo, o Abril Verde significa a conscientização sobre a importância da segurança no trabalho, neste caso, o professor responsável pela disciplina de segurança do trabalho conduzirá esta atividade durante o mês de Abril.

<b>AÇÃO</b>	<b>EIXO POLÍTICO</b>
Hidroginástica	Estilo de Vida
Treinamento funcional	
Jump/Step	
Corrida/Caminhada	
Academia	
Yoga	
Ginástica laboral	
Campanhas de saúde (meses coloridos)	Saúde Integral
Evento alusivo ao Dia do Servidor	Organizacional
Cine “100” Debate	
Palestra QVT	
Campanhas de motivação e reconhecimento profissional	

## 7. Equipe Profissional

A equipe conta, inicialmente, com a presença de dois professores de Educação Física, um de artes, quatro técnico-administrativos e uma estagiária de Educação Física. 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, trabalhando com uma abordagem interdisciplinar.

## 8. Recursos

O campus dispõe de instalações físicas para a realização das atividades propostas: caixa de areia, piscina, sala de espelhos, campo, centro de convivência, auditório, entre outros. Para o melhor andamento das ações, faz-se necessário a manutenção da estagiária da área de Educação Física, pois esta ficará responsável por todas as práticas esportivas que envolvem o projeto, como por exemplo: ginástica laboral, hidroginástica, corrida/caminhada e circuito funcional.

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\$ 11.200,00**. As especificações dos serviços e materiais encontram-se no anexo I.

## 9. CRONOGRAMAS

### a. Cronograma de execução

<b>Data</b>	<b>Atividade</b>
<b>25 de março de 2019</b>	Começo de divulgação
<b>08 de abril de 2019</b>	Início das atividades propostas
<b>08 de abril a 8 de dezembro</b>	Atividades esportivas – eixo estilo de vida (será definido ainda uma tabela com os horário e dias para cada atividade proposta, sendo realizada semanalmente durante ao período do projeto.
<b>08 de abril a 8 de dezembro</b>	Campanhas de saúde – saúde integral
<b>17 de abril de 2019</b>	Cine 100 debate

<b>08 de maio de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>05/ de junho de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>10 de julho de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>14 de agosto de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>18 de setembro de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>16 de outubro de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>13 de novembro de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>4 de dezembro de 2019</b>	Cine 100 debate
<b>23 a 25 de abril de 2019</b>	Palestras QVT
<b>08 de abril a 8 de dezembro</b>	Campanhas de motivação e renhecimento profissional
<b>28 de outubro de 2019</b>	A definir a atividade proposta
<b>Dezembro/2019</b>	Término das atividades propostas

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

#### **b. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO**

<b>Data</b>
<b>20 de março de 2019</b>
<b>10 de abril de 2019</b>
<b>15 de maio de 2019</b>
<b>12 de junho de 2019</b>
<b>10 de julho de 2019</b>
<b>07 de agosto de 2019</b>
<b>11 de setembro de 2019</b>
<b>23 de outubro de 2019</b>
<b>20 de novembro de 2019</b>
<b>4 de dezembro de 2019</b>

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

## **10. Monitoramento e avaliação**

Ao final das aulas, será empregado um método avaliativo composto por um questionário respondido pelos participantes do projeto acerca da satisfação em relação às aulas, com espaço para sugestões e críticas. Além do questionário, as atividades serão acompanhadas por meio de lista de frequência e avaliadas com auxílio dos indicadores propostos no item 4. Dessa maneira, conseguiremos monitorar se as metas estão sendo alcançadas.

### **10.1 Impacto social**

Em relação ao eixo Estilo de Vida, a presença de esportes nas ações planejadas desse projeto tem uma ligação direta com a expectativa de vida dos participantes, bem como mudanças de hábitos e costumes que leve a melhorar aspectos relativos à saúde.

Já no eixo de Saúde Integral, os impactos envolvidos são ligados à sensibilização educativa, levando os participantes à adquirirem conhecimentos sobre saúde. Por fim, no eixo de política organizacional, as palestras impactarão de forma a melhorar os relacionamentos /interações interpessoais, utilizando da ferramenta de mediação de conflitos.

## 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](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.
- RIBEIRO, L. A; SANTANA, L. C. de. **Qualidade de vida no trabalho**: fator decisivo para o sucesso organizacional. Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu. Jun. 2015, Vol 02, n° 02, p. 75-96 , ISSN 2258-1166
- RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. 7. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

## ANEXO I

ITEM	UND	DESCRIÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
1	-	PALESTRAS QVT	3	1900	5700
2	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 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.	3	577,67	1733,00
3	mês	MATERIAIS PARA ACEDEMIA	10	170,5	1750
4	-	POLTRONAS PARA A SALA DE REPOUSO	4	475	1900,0
<b>TOTAL</b>					<b>11.083,00</b>