

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE
DO NORTE - IFRN
CAMPUS MOSSORÓ**

**Atenção maior aos cuidados da integralidade, saúde e segurança dos servidores *Campus*
Mossoró**

**Mossoró/RN
2018**

1. IDENTIFICAÇÃO

1.1 TÍTULO DO PROJETO

Atenção maior aos cuidados da integralidade, saúde e segurança dos servidores *Campus Mossoró*

1.2 LOCAL DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO

Na maioria de suas ações, o projeto será implementado no Campus Mossoró, nos postos de trabalho e na academia de ginástica, auditório, além do parque aquático, pista de atletismo, tatame e sala de avaliação física. Todavia, prevê também a execução de ações externas ao campus, com a finalidade de integrar os servidores e promover momentos de descontração fora do ambiente de trabalho.

1.3 INÍCIO E DURAÇÃO DO PROJETO

O projeto terá início no mês de abril de 2018 e tem uma previsão de duração 9 (nove) meses.

1.4 AUTORES DO PROJETO

São autores deste projeto os servidores do IFRN – Campus Mossoró abaixo listados:

- João Marcos Ribeiro Martins;
- João Paulo Lima Rodrigues;
- Hélio Nogueira Bezerra;
- Mônica Messias de Mesquita;
- Wagner Victor Paiva Morais;
- Priscylla Cinthya Alves Gondim;
- Raimundo Edson Lima de Medeiros;
- Sheila Onailina Gonçalves de Lima Pessoa;
- Virginia Santos de Holanda Vieira.

2. APRESENTAÇÃO

O presente documento constitui o projeto de Qualidade de Vida no Trabalho – QVT, do IFRN Campus Mossoró, como parte integrante da Política de Promoção à Saúde e à Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, aprovada pela Resolução nº 16/2014-CONSUP, de 24/07/2014. Este projeto se propõe definir as ações de promoção à saúde e à melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores e colaboradores deste campus, contemplando os eixos definidos pelo Programa de Promoção à Saúde e à Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, em consonância com as concepções de trabalho e de trabalhador apresentadas no referido programa.

As preocupações com a QVT tomaram impulso nos Estados Unidos da América, com a criação de alguns institutos destinados ao estudo das causas da baixa produtividade nas indústrias e da qualidade de vida do trabalhador nas atividades de produção (FERNANDES, 1996).

A ênfase na QVT, contudo, ocorreu a partir de 1974, influenciada pela inquietação da sociedade norte-americana com os efeitos do trabalho na saúde e no bem-estar geral dos trabalhadores e com as formas de aprimorar o desempenho das pessoas no trabalho.

Segundo Limongi-França (2013, p. 39), qualidade de vida no trabalho “é a percepção de bem-estar pessoal no trabalho alinhada ao conjunto de escolhas de bem-estar que compõe políticas, práticas e serviços de gestão de pessoas de uma empresa e que pode ser analisado à luz de dimensões biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais”.

Bedani (2013, p. 271) define QVT nos seguintes termos: “ações que removam ou minimizem as fontes geradoras de mal-estar e por essa via ofereçam condições para o predomínio de vivências de bem-estar no trabalho”.

Hoje, há consenso na literatura de que a qualidade de vida resulta do bem-estar do indivíduo consigo e com os outros, o que inclui uma perspectiva integral de homem, envolvendo as esferas da família, do lazer, da vida em sociedade, da religião e do trabalho em mútuas e complexas interações. Por isso, registra Handy (1978) que o trabalho organizacional deve ser tomado como parte inseparável da vida humana, uma vez que a QVT influencia e é influenciada pelos vários acontecimentos do cotidiano do sujeito.

Além disso, há o entendimento de que são as demandas direcionadas à construção e à transformação da sociedade que geram a necessidade de se desencadearem processos articulados de ações que oportunizem o desenvolvimento permanente e contínuo do homem e das organizações. É tomado como pressuposto o fato de que, no mundo contemporâneo, emergem novas interações entre o trabalho e as demais esferas da vida – família, comunidade, lazer e religião, por exemplo – assumindo a QVT a condição de estratégia de gestão em que o ator profissional é conduzido à

produtividade no espaço laboral, sob condições adequadas ao desempenho, em perfeita sintonia com as demandas da vida em sociedade.

No contexto organizacional, projetos destinados à elevação da produtividade do homem incorporam categorias objetivas, como condições de trabalho, conteúdo do cargo, salário e benefícios materiais, além de variáveis subjetivas, como motivação, estilo de liderança, iniciativa e potencial criativo, no intuito de promover a qualidade de vida das pessoas. As técnicas de diagnóstico e promoção da qualidade de vida no trabalho, no geral, dão ênfase a esses conteúdos.

No Campus Mossoró, o Relatório de Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho evidenciou uma realidade ainda não percebida na instituição: os índices de obesidade, ansiedade, estresse, sentimento de esgotamento, periodicidade da prática de exercício físico e estado de alerta na organização do trabalho apresentados pelos servidores do Campus apontaram para a necessidade urgente do desenvolvimento de ações que possibilitem a minimização desses agravos e propiciem a construção de um ambiente organizacional que promova a saúde e o bem estar dos servidores.

De acordo com esses pressupostos, são apresentados, neste documento, o delineamento e a amplitude das ações de QVT a serem desenvolvidas no Campus Mossoró, bem como os recursos pessoais, materiais e financeiros necessários à consecução dessas ações.

3. JUSTIFICATIVA

Atualmente, o IFRN Campus Mossoró possui um quadro de 233 (duzentos e e trinta e três) servidores, distribuídos em 62 (sessenta e dois) técnicos administrativos, 101 (cento e um) docentes, 45 (quarenta e cinco) terceirizados e 25 (vinte e cinco) estagiários, que foram convidados a responder a um questionário intitulado “Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho”, organizado e operacionalizado pela Diretoria de Gestão de Pessoas/Reitoria.

Tomando como base esses dados e a necessidade de se repensar a Gestão de Pessoas no âmbito do serviço público, especialmente no tocante ao atendimento às demandas de socialização e de educação continuada do servidor público federal, foi confiada a uma equipe técnica, composta por servidores e colaboradores externos, a incumbência de elaborar o presente projeto de intervenção em QVT.

Para a construção deste projeto, foi considerada a experiência desenvolvida no IFRN, Campus Mossoró, desde novembro de 2013, com a iniciativa de um grupo de servidores preocupados com a qualidade de vida no trabalho, que desenvolveu atividades de incentivo à prática de exercícios físicos, promovendo a autoestima e o bem-estar dos envolvidos. Desde 2014, essas atividades foram fortalecidas como política institucional, a partir da destinação de recursos

financeiros e incentivos para capacitação em QVT, o que permitiu a implementação de ações, contribuindo com a interação e a integração dos envolvidos no projeto. Em 2017 o projeto foi fortalecido com a manutenção de várias atividades de saúde integral, integração social, desenvolvimento de atividades no eixo política organizacional e ampliação da academia.

A ampliação das ações de QVT a serem desenvolvidas, nessa instituição de ensino, com seus profissionais consiste também no desenvolvimento de um ambiente de trabalho no qual o colaborador se sinta minimamente satisfeito para proporcionar a máxima produtividade e crescentes resultados organizacionais além da motivação para o desempenho funcional.

O eixo política organizacional, com suas vertentes de trabalho, será fortalecido ainda mais durante a execução deste projeto, tendo em vista a necessidade de melhorar os postos de trabalho, fortalecer as relações sociais dentro do âmbito profissional, melhorar a comunicação, trabalhar com a motivação individual e coletiva, atuar no campo emocional e na saúde mental e promover o bem estar pleno dentro do ambiente de trabalho de cada servidor.

Buscando e implementando a melhoria de QVT, acreditamos que encontraremos indivíduos motivados para o desenvolvimento individual e coletivo; sujeitos capazes de avaliar continuamente a cultura organizacional que lhe sustenta; e que priorizarão e valorizarão a figura humana de forma integral.

O intuito é responder às demandas que interferem nas relações, no desempenho e na qualidade de vida no trabalho. Dessa forma, serão implementadas novas modalidades de exercícios, com monitoramento pessoal constante da frequência cardíaca, da perda de caloriais, avaliação física e corporal, além da melhoria organizacional dos postos de trabalho, contribuindo para a execução de um trabalho conforme os padrões da ergonomia.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

- Promover a qualidade de vida dos servidores públicos federais e colaboradores do IFRN, Campus Mossoró, através de métodos avaliativos a fim de analisar o desempenho do condicionamento físico, relações interpessoais e condições ambientais dos postos de trabalho, a partir da implementação de um conjunto integrado de ações multidisciplinares.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os índices quantitativos e qualitativos relacionados à aptidão física, saúde e qualidade de vida dos servidores e colaboradores.
- Fortalecer processos de socialização dos servidores e colaboradores;
- Contribuir com a formação integral dos servidores e colaboradores, incentivando-os à adoção de hábitos que valorizem uma vida saudável;
- Promover a melhoria da saúde física e mental autoestima e o bem-estar dos servidores e colaboradores do IFRN/Mossoró;
- Aplicar questionário sobre ergonomia do posto de trabalho e seus impactos.

5. METAS

As atividades propostas pelo projeto Qualidade de Vida no Trabalho do ano de 2018 são:

- Avaliar fisicamente os servidores, mediante a balança de bioimpedância, frequencímetros, orientação especializada de um profissional da Educação Física da intensidade de esforço e da sobrecarga cardíaca sobre o efeito das modalidades (treinamento funcional, jiu jitsu e musculação), relacionando aptidão física à saúde.
- Promover 02 (dois) eventos de socialização entre servidores e colaboradores da instituição;
- Promover uma mobilização sobre saúde e qualidade de vida, de forma a melhorar a educação em saúde dos servidores e colaboradores;
- Apoiar a II Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT) em Parceria com a Comissão Interna de Saúde do Servidor Público (CISSP) e comissão interna da brigada de incêndio;
- Ofertar treino funcional duas vezes por semana;
- Acompanhar os treinos de musculação e natação durante toda semana;
- Manter 01 (um) estagiário de Educação Física com recursos do próprio do Campus;
- Avaliar os pontos negativos e positivos para dar subsídios nas ações futuras quanto a ergonomia no posto de trabalho e seus impactos.

6. PÚBLICO-ALVO

O público-alvo do projeto é constituído por servidores e colaboradores do IFRN-Campus Mossoró, incluindo-se, neste último grupo, professores substitutos e temporários, estagiários e trabalhadores terceirizados.

7. METODOLOGIA

7.1 SAÚDE INTEGRAL

As atividades relacionadas à saúde integral serão realizado nas dependência da instituição, com mobilizações sobre várias temáticas relacionadas à saúde e à segurança no trabalho. Os palestrantes serão servidores do IFRN e convidados, e as mobilizações serão realizadas mediante parcerias com a CISSP e outras instituições externas, como UNP, UERN, FACENE.

7.2 ESTILO DE VIDA

A inscrição dos servidores nas modalidades e atividades desenvolvidas pelo projeto será realizada mediante preenchimento de um formulário completo e apresentação de atestado médico. No ato da inscrição, será realizada uma avaliação corporal por intermédio da balança de bioimpedância de cada servidor ou colaborador, que servirá para acompanhar o desempenho desse servidor durante a sua participação nas atividades do projeto.

O Treinamento Funcional é um treino de forma personalizada devido a sua forma de aplicação e por auxiliar as pessoas nas suas funções cotidianas, portanto, o trabalho com o treinamento funcional propõe utilizar-se de todas as capacidades físicas do indivíduo e aprimorá-las, sendo elas, equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência - de forma integrada por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares. Programa especializado, com desenvolvimento de domínios de condicionamento físico reconhecidos, tais como: resistência cardiovascular respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Essa atividade acontecerá duas vezes por semana, no ginásio poliesportivo do IFRN, podendo ser realizado ao ar livre e no tatame com exercício físicos múltiplos, diversificados e aleatórios, treinamento cruzado com diversas modalidades e prática com movimentos funcionais.

A musculação será realizada na academia montada com os recursos adquiridos do projeto de QVT desenvolvido em 2014, 2015, 2016 e 2017 . As atividades de musculação serão acompanhadas por um estagiário de Educação Física, que será orientado e supervisionado pelos professores da

área. As séries de exercícios serão definidas para a necessidade individual de cada servidor ou colaborador. A finalidade da musculação para o projeto envolverá: prevenir doenças e lesões; melhorar a postura e a estética; promover o emagrecimento e a tonificação muscular; e aumentar a autoestima e o bem estar dos servidores e colaboradores praticantes.

A natação ocorrerá na piscina do IFRN *Campus* Mossoró, onde os servidores sempre deverão estar acompanhados de um profissional da área de Educação Física, seja o professor ou o estagiário. A prática da natação neste projeto será desenvolvida de forma livre, ou seja, o servidor ou colaborador praticante marcará o horário para desenvolver a prática da natação. A natação além de fortalecer a musculatura e melhorar o condicionamento físico, ajudará na melhoria do funcionamento dos sistemas circulatório e respiratório, e servirá para melhorar a autoestima e diminuir o estresse.

7.3 POLÍTICA ORGANIZACIONAL

As ações da política organizacional serão desenvolvidas nos espaços internos do campus Mossoró, com parceria das comissão de saúde e vigilância e comissão da brigada de incêndio. As atividades a serem desenvolvidas estão definidas no cronograma de excursão.

8. EQUIPE PROFISSIONAL

Para o desenvolvimento de todas as atividades propostas no projeto, serão necessários 1 (um) coordenador geral, 1 (um) estagiário do curso de Educação Física, como também profissionais da área de Educação Física e do Setor de Saúde do próprio Campus.

Compete ao coordenador geral as seguintes atribuições:

- Estruturar a logística do projeto;
- Planejar as ações;
- Acompanhar e avaliar o projeto em conjunto com a COGPE;
- Fornecer relatórios quando solicitado.

Os profissionais de Educação Física, que poderão ser servidores do próprio Campus, deverão orientar as atividades físicas a serem realizadas, bem como orientar também as ações do estagiário de Educação Física que será envolvido no projeto.

O estagiário terá como atribuições participar ativamente dos treinamentos, dos planejamentos, bem como executar, de forma sistemática, as atividades propostas.

A equipe de saúde é formada por um grupo de profissionais: médico, enfermeiro, odontólogo, técnicos de enfermagem que darão suporte ao projeto com ações de Educação em Saúde, modificando e melhorando o comportamento dos participantes em relação a um estilo de vida saudável.

Além destes profissionais, vale ressaltar a importância da participação efetiva dos membros da Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho do Campus Mossoró, que é composta por: Técnico de Segurança e Engenheiro de Segurança, que atuarão com maior ênfase no eixo Política Organizacional; Administrador, que executará as atividades que envolve finanças do projeto; Enfermeiro, que trabalhará no eixo Saúde Integral; Educador Físico, que desenvolverá e acompanhará as atividades de Estilo de Vida e especialista em lazer e qualidade de vida.

9. RECURSOS

Os recursos necessários à execução do projeto serão os listados na tabela a seguir:

Item	Produto	Unidade do Item	Quantidade	Preço da Unidade	Valor Total
1	Prestação de serviços em geral	Unid	1	R\$ 12.632,00	R\$ 12.632,00
3	Dumbell de 10 Kg com barra emborrachada em plastisol de alta qualidade e peso total da peça gravada em ferro fundido.	Unid	2	R\$ 76,00	R\$ 152,00
4	Dumbell de 12 Kg com barra emborrachada em plastisol de alta qualidade e peso total da peça gravada em ferro fundido.	Unid	2	R\$ 91,20	R\$ 182,40
5	Dumbell de 14 Kg com barra emborrachada em plastisol de alta qualidade e peso total da peça gravada em ferro fundido.	Unid	2	R\$ 106,40	R\$ 212,80
6	Dumbell de 16 Kg com barra emborrachada em plastisol de alta qualidade e peso total da peça gravada em ferro fundido.	Unid	2	R\$ 121,60	R\$ 243,20
7	Dumbell de 18 Kg com barra emborrachada em plastisol de alta qualidade e peso total da peça gravada em ferro fundido.	Unid	2	R\$ 136,80	R\$ 273,60

8	Dumbell de 20 Kg com barra emborrachada em plastisol de alta qualidade e peso total da peça gravada em ferro fundido.	Unid	2	R\$ 152,00	R\$ 304,00
TOTAL					R\$ 14.000,00

10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

ATIVIDADE	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
EIXO POLITICA ORGANIZACIONAL									
Promoção da II SIPAT em Parceria com a CISSP, (1 palestra sobre ergonomia no trabalho)			X						
Promoção de 02 (dois) eventos de socialização entre servidores e colaboradores da instituição;				X					X
Simulação de abandono de combate ao incêndio									X
EIXO SAÚDE INTEGRAL									
Mobilização sobre Saúde da Mulher – “Outubro Rosa”							X		
Mobilização sobre Saúde do Homem- “Novembro Azul”								X	
EIXO ESTILO DE VIDA									
Atividades físicas (musculação, treinamento funcional, natação)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoramento e avaliação física com os participantes das modalidades (musculação, treinamento funcional e natação)	X								X
Manutenção de um estagiário de Educação Física com recursos do próprio do Campus ⁽¹⁾		X							

⁽¹⁾ Em maio será contratado um novo estagiário, pois o contrato que está vigente se encerrará.

11. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A implementação do projeto será acompanhada em todas as suas fases, por meio de um sistema de monitoramento e avaliação na forma de pré e pós realização da atividade, que possibilitará a verificação do alcance dos objetivos e metas traçados.

Com relação ao eixo saúde integral e política organizacional, a avaliação das ações ocorrerá por meio da coleta de depoimentos durante a realização dos dois eventos de socialização e

também por meio da aplicação de um questionário aos participantes no final do evento, para obter informações sobre o grau de satisfação e coletar sugestões. Os eventos também serão avaliados pela equipe organizadora quanto ao número de participantes, logística, infraestrutura e temática abordada.

Com **relação ao eixo estilo de vida**, serão observados de indicadores qualitativos e quantitativos buscando melhoras no desempenhos dos eixos : a) físico, b) lazer, c) relações sociais e d) trabalho dos servidores e colaboradores.

12. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. G; FRANÇA, A. C. L. Estratégias de Recursos humanos e gestão de qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total. **Revista de Administração**, São Paulo, v. 33, n. 2, 1998.

AMARANTE JUNIOR, O. P. ; COELHO, R. S.; VIEIRA, E. M. **Impactos Ambientais de Óleos Lubrificantes**. São Carlos: RiMa, 2012.

BEDANI, Marcelo. Cultura organizacional e qualidade de vida no trabalho. In: FERREIRA, Mário César et al. **Qualidade de vida no trabalho: questões fundamentais e perspectivas de análise e intervenção**. Brasília: Paralelo 15, 2013. pp. 265-279.

CASPERSEN.CJ. POWELL, K.E., CHRISTENSON, G, M. Physicalactivity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*, v 100, n.2. p.126-131, 1985.

FERNANDES, E. C. **Qualidade de Vida no Trabalho - Como Medir para Melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

HANDY, Charles. A era do paradoxo. Dando um sentido para o futuro. São Paulo: Makron Books, 1978.

HEILMANN, A.; FERREIRA, L. D. D.; DARTORA, C. A.; NOBREGA, K. Z. Antenna radiation effects on the orbits of GPS and INTELSAT satellites. **Acta Astronautica**, São Luís, v. 88, p. 1-7, 2013.

LIMA, T. de J. C. de. **Rotinas de tempo livre e lazer da velhice rural em cenários brasileiros**. 2013. 221f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PITANGA, F. J. G. Informações em Saúde para Proposta de Políticas Públicas de Promoção de Atividades Físicas na Região Nordeste do Brasil. **Revista Baiana de Educação Física**. 1, 3, p. 48-53, 2000.

PITANGA, F. J .G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília: v.10,n. 3, p.49-54, julho 2002.