

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

**Qualidade de Vida no Trabalho: abordando a integralidade na saúde e segurança dos
servidores *Campus Mossoró***

**Mossoró/RN
2019**

1. IDENTIFICAÇÃO

1.1 TÍTULO DO PROJETO

Qualidade de Vida no Trabalho: abordando a integralidade na 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, ginásio, 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 2019 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:

- Bruno Martins Vale de Lucena Amarant;
- Francisco Fernandes de Oliveira;
- João Marcos Ribeiro Martins;
- João Paulo Lima Rodrigues;
- Hélio Nogueira Bezerra;
- Lycia Nascimento Rabelo Moreira;
- Mônica Messias de Mesquita;
- Wagner Victor Paiva Moraes;
- Raimundo Edson Lima de Medeiros;
- Rita Raquel de Freitas Soares;

- Thais Teixeira dos Santos;
- 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 a 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 (1998), 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.

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

Este projeto visa concorrer aos recursos ofertados pelo Edital N° 01/2019 – COASS/IFRN, que trata sobre as condições para submissão de Projetos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - QVT.

Atualmente, o IFRN Campus Mossoró possui um quadro de 240 (duzentos e quarenta) servidores, distribuídos em 63 (sessenta e três) técnicos administrativos, 109 (cento e nove) docentes, 45 (quarenta e cinco) terceirizados e 23 (vinte e três) estagiários.

As atividades do projeto foram baseadas na experiência da Comissão de QVT do *Campus Mossoró* e no resultado do Relatório de Pesquisa Institucional intitulado “Qualidade de vida no trabalho e saúde na perspectiva dos trabalhadores do Instituto Federal do Rio Grande do Norte”, organizado e operacionalizado pela Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor.

No Campus Mossoró, o Relatório de Pesquisa Institucional 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.

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, de forma a torná-lo mais ergonômico e seguro, fortalecer as relações sociais dentro do âmbito profissional, melhorar a comunicação institucional, 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 calorias, avaliação física e corporal, além da melhoria organizacional dos postos de trabalho, contribuindo para a execução de um trabalho conforme os padrões da ergonomia e segurança.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

- Promover a qualidade de vida dos servidores públicos federais e colaboradores do IFRN - Campus Mossoró, através da implementação de um conjunto integrado de ações multidisciplinares, cujo intuito é promover a melhora do condicionamento e desempenho físico, aprimoramento das relações interpessoais e condições ambientais dos postos de trabalho dos mesmos, **utilizando-se sempre de métodos avaliativos, para cada vez mais adaptar o programa às necessidades do público alvo.**

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 clima organizacional e ergonomia do posto de trabalho e seus impactos, bem como avaliar continuamente a adequação dos equipamentos e mobiliários disponíveis nesses postos;
- Promover ambientes de trabalho que reduzam a exposição a riscos ambientais de qualquer natureza (físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes);
- Incentivar a participação dos trabalhadores do IFRN – Campus Mossoró em programas de QVT dentro e fora de sua carga horária de trabalho.

5. METAS E INDICADORES

As atividades propostas pelo projeto Qualidade de Vida no Trabalho do ano de 2019 são:

METAS	INDICADORES
ESTILO DE VIDA	
Avaliar fisicamente os servidores	Marcadores fisiológicos e antropométricos dos servidores
Promover atividades físicas – Vôlei, Futsal, Musculação, Natação e Treinamento Funcional	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
Manter 01 (um) estagiário de Educação Física	Atuação e participação na atividade de qualidade de vida
SAÚDE INTEGRAL	
Promover uma mobilização sobre saúde e qualidade de vida	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
Mesa redonda “Suplementação saudável ou anabolizantes?”	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
Setembro amarelo: prevenção de problemas mentais e suicídio; quando procurar ajuda?	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
Mobilização sobre Saúde da Mulher – “Outubro Rosa”	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
Mobilização sobre Saúde do Homem- “Novembro Azul”	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
POLÍTICA ORGANIZACIONAL	
Avaliar os pontos negativos e positivos quanto a ergonomia no posto de trabalho e seus impactos.	Indicadores de Ergonomia (fatores ambientais e organizacionais)
Desenvolver uma Pesquisa de Clima Organizacional	Nível de satisfação dos servidores sobre o tema
Fazer um estudo de competências	Habilidades dos servidores Atribuições necessárias ao bom desempenho das funções
Organizar duas palestras	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes
Participar da SECITEX	Presença e quantidade de visitantes Nível de satisfação dos participantes
Apoiar na organização de evento social em comemoração aos 25 anos do IFRN Campus Mossoró	Presença e quantidade de servidores Nível de satisfação dos participantes

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 realizadas nas dependências 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 (principalmente voleibol) 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 e/ou externos do campus Mossoró, em parceria com outras comissões do IFRN Campus Mossoró, por exemplo a Comissão de saúde e vigilância e comissão da brigada de incêndio, além da comissão dos 25 anos do IFRN Campus Mossoró.

A Pesquisa de Clima Organizacional será baseada em um diagnóstico realizado com o objetivo de identificar a percepção dos servidores em relação ao ambiente de trabalho, aos temas que têm impacto na gestão e à satisfação com o trabalho. Deve-se verificar os resultados das percepções coletivas e compartilhadas pelos servidores sobre o seu ambiente de trabalho e sobre a qualidade de relacionamento entre as pessoas, criadas através de sua experiência durante o processo de trabalho. A pesquisa de clima deve resultar em outras ações com vistas a manutenção ou superação de determinadas situações diagnosticadas.

A participação na SECITEX, que ocorrerá em Mossoró, será com um estande, tendo a finalidade de montar algumas oficinas, orientações sobre práticas saudáveis, clínica do desestresse, troca de experiências e apresentar os trabalhos desenvolvidos. Os recursos para o desenvolvimento dessa atividade serão do próprio projeto.

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, psicólogo, nutricionista e 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: Docente da área de Administração/Engenharia de Produção, que atuará 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	Qte.	Preço da Unidade	Valor Total	Tipo de Recurso
1	Prestação de serviços em geral	Unid	1	R\$ 13.000,00	R\$ 13.000,00	CUSTEIO
2	Bicicleta ergométrica profissional com: simulador de diferentes situações de treino; ciclo computador, que exibe todas as informações necessárias ao exercício, incluindo calorias queimadas, distância percorrida, velocidade, tempo e pulso; banco ergonômico e guidão com diversas regulagens para melhor adequação ao uso; estrutura em aço reforçado; pedal de liga de alumínio com 3 peças (com firma pé); pés de ajuste de borracha; console com LCD: Digitalização, Velocidade, Distância, Tempo, Calorias, Pulso; Assento esportado, ajustável vertical e horizontal; Posição do guidão com ajuste vertical; Mecanismo silencioso de acionamento por correia, resistência ajustável do sistema para o melhor exercício; Engrenagem fixa; Rotação de duas maneiras; Sistema de freio de emergência; Peso máximo suportado 100kg; Peso/volante de inércia:6kg (Dual Driving Flywheel); Pintura eletroestática.	Unid	2	R\$ 2.200,00	R\$ 4.400,00	CAPITAL
3	Console de videogame: Processador central (CPU) AMD oito núcleos x86 de 2,3 GHz; Processador gráfico (GPU) 6 teraflops em 40 unidades computacionais a 1.172 MHz; Memória RAM 12 GB GDDR5; Disco rígido 1 TB; Leitor de disco Blu-ray 4K UHD.	Unid	1	R\$ 2.600,00	R\$ 2.600,00	CAPITAL
TOTAL					R\$ 20.000,00	

Caso não tenha recurso para aquisição de material permanente, os valores dos itens 2 e 3 poderão ser transferidos para o item 1, recursos de custeio.

10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

ATIVIDADE	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
EIXO POLITICA ORGANIZACIONAL									
Participação na III SIPAT – Palestra Lycia e Palestra Saúde Mental relacionada ao trabalho			X						
Promoção de 02 (dois) eventos de socialização entre servidores e colaboradores da instituição;									X
Pesquisa de Clima Organizacional e Ergonomia					X				
Pesquisa dignóstica sobre os pontos positivos e negativos do ambiente de trabalho.	X								
Participação na SECITEX							X		
Apoiar na organização de evento social em comemoração aos 25 anos do IFRN Campus Mossoró	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EIXO SAÚDE INTEGRAL									
Dia da promoção à saúde e qualidade de vida	X								
Mesa redonda “Suplementação saudável ou anabolizantes?”		X							
Setembro amarelo: prevenção de problemas mentais e suicídio; quando procurar ajuda?						X			
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, vôlei e futsal)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoramento e avaliação física com os participantes das modalidades	X								X
Manutenção de um estagiário de Educação Física com recursos do próprio do Campus ⁽¹⁾			X						

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

11. CRONOGRAMA DE REUNIÃO

As reuniões da comissão estão previstas para acontecer mensalmente, na última terça-feira de cada mês com horários variados para atender aos servidores dos mais diversos turnos. Podendo ser alterada mediante algum acontecimento extraordinário do campus e/ou feriado.

12. 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 indicadores qualitativos e quantitativos buscando melhoras no desempenho dos eixos : a) físico, b) lazer, c) relações sociais e d) trabalho dos servidores e colaboradores.

13. IMPACTO SOCIAIS

O projeto se propõe a contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos servidores e colaboradores do IFRN, viabilizando um processo de humanização no seu sentido mais amplo, ou seja, criar e potencializar espaços de interação, melhoria no ambiente organizacional, como também viabilizar uma melhoria significativa nas relações entre as pessoas no seu ambiente de trabalho e na sua vida como um todo, levando consigo um estilo de vida mais saudável, seja ele física ou mentalmente.

14. 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.

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.

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.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE. **Qualidade de vida no trabalho e saúde na perspectiva do trabalhadores do instituto federal do Rio Grande do Norte**. Natal, 2018. 72 p.