

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

**Programa Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN: atenção e cuidados integrais para os  
servidores do *Campus Mossoró*.**

**Mossoró/RN  
2017**

## 1. IDENTIFICAÇÃO

### 1.1 TÍTULO DO PROJETO

Programa Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN: atenção e cuidados integrais para os servidores do *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, além do parque aquático, da pista de atletismo, do tatame e da 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 2017 e tem uma previsão de duração de 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
- Glauênia Alves de Moura
- Mônica Messias de Mesquita
- Nayara Katiuscia Rodrigues Goncalves
- 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 224 (duzentos e vinte e quatro) servidores, distribuídos em 62 (sessenta e dois) técnicos administrativos, 101 (cento e um) docentes, 36 (trinta e seis) 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. Em 2014 e 2015, 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 2016, 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, nesta 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 no 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 no 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, mediante 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 a aptidão física, saúde e qualidade de vida dos servidores e colaboradores.
- Fortalecer processos de socialização dos servidores e colaboradores;
- Implementar a ergonomia nos postos de trabalho, estimulando a prática da boa postura, realizando pausas regulares, com a aplicação de ginástica laboral;
- Contribuir com a formação integral dos servidores e colaboradores, melhorando a educação em saúde da nossa instituição e incentivando-os à adoção de hábitos que valorizem uma vida saudável;
- Estimular a prática de exercícios, de forma a promover a melhoria da saúde física e mental, a autoestima e o bem-estar dos servidores e colaboradores do IFRN/Mossoró;
- Criar um ambiente devidamente equipado para a prática de atividades físicas.

#### 5. METAS

As atividades propostas pelo projeto Qualidade de Vida no Trabalho do ano de 2017 são:

<b>EIXO POLÍTICA ORGANIZACIONAL</b>			
Meta proposta	Período de realização	Indicador de avaliação	Resultados esperados
Reativar o espaço de diálogo e a troca de informações entre os servidores técnico-administrativos sobre o cotidiano laboral através de reuniões mensais.	Durante todo o período de execução do projeto.	Número de participantes, número de encontros e avaliação dos participantes	Atingir 40 servidores técnico-administrativos, fazendo pelo menos um encontro mensal com avaliação positiva da maioria dos participantes.
Capacitação sobre Comportamento Organizacional (comunicação, liderança, tomada de decisões etc) para os gestores da instituição.	Julho.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir a participação de pelo menos 70% da equipe gestora do Campus Mossoró, obtendo uma avaliação positiva da maioria dos participantes.

Promover instruções sobre Comunicação e Comportamento Virtual.	Junho.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 70 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.
Palestra sobre Ergonomia e Postura Laboral.	Junho.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 70 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.
Promover a II Semana Interna de Prevenção de Acidentes (SIPAT) em Parceria com a Comissão Interna de Saúde do Servidor Público (CISSP).	Junho.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 120 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.
Promoção de 02 (dois) eventos de socialização entre servidores e colaboradores da instituição.	Concentrados nos meses de outubro e novembro.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 100 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.

### EIXO SAÚDE INTEGRAL

Meta proposta	Período de realização	Indicador de avaliação	Resultados esperados
Cadastrar o IFRN Campus Mossoró no Programa de Atividades Educacionais “Maio Amarelo” desenvolvido pela Polícia Rodoviária Federal na Prevenção de Acidentes de Trânsito.	Maio	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 100 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.
Mobilização sobre Saúde da Mulher – “Outubro Rosa”	Outubro.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 100 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.
Mobilização sobre Saúde do Homem- “Novembro Azul”	Novembro.	Número de participantes e avaliação dos participantes.	Atingir 100 servidores, obtendo avaliação positiva da maioria dos participantes.
Construir e plantar uma horta medicinal em parceria com a Comissão de Gestão Ambiental, que auxilia o Projeto <i>Campus Verde</i> do IFRN	Novembro.	Número de servidores colaboradores.	Atingir 100 servidores, possibilitando a efetivação da construção da horta com ervas e plantas medicinais.

<b>EIXO ESTILO DE VIDA</b>			
Meta proposta	Período de realização	Indicador de avaliação	Resultados esperados
Oferta de musculação, treino funcional, jiu jitsu e natação.	Durante todo o período de execução do projeto.	Número de participantes e frequência.	Atingir a pelo menos 70 servidores entre todas as modalidades, obtendo frequência mínima de 70%.
Monitoramento e avaliação corporal e médica, mediante a balança de impedância, realizados por um profissional de Educação física e um médico.	Estão previstas 3 avaliações, a ocorrerem nos meses de abril, agosto e dezembro.	Número de participantes e medidas corporais, como: IMC, peso, percentual de massa magra e gorda, gordura visceral, metabolismo basal, idade metabólica.	Atender a 70 servidores, manter o número de servidores no decorrer das três avaliações e obter melhoras significativas nas medidas corporais dos participantes.
Manutenção de 01 (um) estagiário de Educação Física com recursos do próprio do Campus.	Durante todo o período de execução do projeto.	Assiduidade e avaliação dos membros da Comissão.	Atingir mais de 90% de assiduidade e obter avaliação positiva dos membros da Comissão de QVT.
Aquisição 02 (dois) monitores cardíacos.	Até o mês de agosto.	Número de aparelhos adquiridos	Adquirir dois aparelhos.
Aquisição de novos equipamentos para a academia do Campus.	Até o mês de agosto.	Número de equipamentos adquiridos.	Adquirir os equipamentos do tópico 9 deste projeto: itens 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12.

## 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 e Polícia Rodoviária Federal.

A construção da horta de plantas medicinais ocorrerá em parceria com a Comissão de Gestão Ambiental, que auxilia as atividades do Projeto Campus Verde. Essa atividade será desenvolvida juntamente com a 1ª Corrida dos Servidores Públicos e será efetivada por meio de doações de sementes ou mudas.

## 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 de cada servidor ou colaborador por intermédio da balança de bioimpedância, que servirá para acompanhar o desempenho desse servidor durante a sua participação nas atividades do projeto.

As aulas de Jiu Jitsu ocorrerão no espaço do IFRN Campus Mossoró. As atividades serão voltadas para a prática da arte marcial em conjunto com o treino físico, em que serão abordadas as técnicas do Jiu Jitsu de forma gradativa e o treinamento funcional nos aquecimentos de todas as aulas, com a finalidade de melhorar o condicionamento físico, a agilidade e a coordenação dos praticantes, bem como proporcionar o desenvolvimento da autoconfiança e aliviar o estresse.

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, com exercícios 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 e 2016. 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, seja 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.

A manutenção do estagiário de Educação Física será realizada com recursos da instituição, tendo em vista o reconhecimento, por parte da gestão, da importância da troca de informações entre a instituição e esse aprendiz, que tem a acrescentar tanto ao projeto quanto à sua vida profissional.

### 7.3 POLÍTICA ORGANIZACIONAL

A II SIPAT será realizada em parceria com a CISSP. A proposta de reativar o espaço de diálogo e a troca de informações entre os servidores técnico-administrativos sobre o cotidiano laboral será promovida por meio de reuniões mensais, podendo incluir a participação do grupo gestor.

A capacitação sobre Comportamento Organizacional (comunicação, liderança, tomada de decisões etc) para os gestores da instituição, a palestra sobre Ergonomia e Postura Laboral e a promoção das instruções sobre Comunicação e Comportamento Virtual serão realizados mediante parcerias no decorrer do ano, de acordo com o cronograma deste projeto.

Durante o projeto de 2017, serão promovidos 02 (dois) eventos de socialização entre servidores e colaboradores da instituição: o primeiro evento será a 1º Corrida do Servidor Público Federal, cuja inscrição será efetivada por meio de doação de sementes ou mudas, que serão plantadas no próprio Instituto, com o objetivo de arborizar o Campus e implementar a horta medicinal; o segundo evento será o “*Day off* servidor”, evento que visa à socialização dos servidores e colaboradores do Campus, além de incentivar a prática de exercícios físicos regulares.

## 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, além de servidor graduado em artes marciais.

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 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.

O servidor graduado em artes marciais terá grande contribuição na orientação de atividades de iniciação em princípios e técnicas dessas artes, possibilitando o contato dos servidores com esses esportes.

A equipe de saúde é formada por um grupo de profissionais: médico, enfermeiro, odontólogo, psicólogo 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 desses 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; Psicólogo, que atuará na área da Saúde Integral; Administrador, que executará as atividades do projeto que envolvem finanças; Enfermeiro, que trabalhará no eixo Saúde Integral; e Educador Físico, que desenvolverá e acompanhará as atividades de Estilo 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	<b>Contratação de serviço de Buffet.</b>	Unid	1	R\$ 4.650,00	R\$ 4.650,00
2	<b>Contratação de palestrante.</b>	Unid	4	R\$ 500,00	R\$ 2.000,00
3	<b>Camisetas básicas de algodão ou PV e personalizada.</b>	Unid	150	R\$ 18,00	R\$ 2.700,00
4	<b>Squeeze 500 ml fabricado em plástico e personalizado.</b>	Unid	150	R\$ 3,00	R\$ 450,00
5	<b>Monitor Cardíaco Digital:</b> material em PU termoplástico; material da tampa e fivela em aço inoxidável; alimentação de bateria CR 2025; indicador de nível da bateria no visor que indica o nível de energia da bateria do receptor; luz noturna; transmissor leve, com designer anatômico e confortável, com possibilidade de uso de 2500 horas com o máximo de acuidade e que evita interferências de outros sinais de transmissores próximos; temporizador progressivo; função hora (12/24h); função data c/ dia da semana; frequência cardíaca média; frequência cardíaca contínua - (batimento por minuto); tempo total do exercício; arquivo do último exercício; frequência cardíaca máxima do exercício; resistência à água de 30 metros de profundidade; função toque cardíaco; alarme de zona alvo; limites de zona alvo manuais; peso de 230 g. Embalagem contendo 01 relógio monitor e 01 cinta transmissora.	Unid	2	R\$ 400,00	R\$ 800,00
6	<b>Bicicleta ergométrica de Spinning Profissional</b> com suporte para encaixar os cotovelos, cronômetro, pedais com fita faixa refletiva e encaixe para prender e firmar os pés. Sistema de transmissão por corrente e coroa de alta resistência. Ajustes na altura do banco em que se senta, na distância entre o banco e o guidão, ajustes no pedal para firmar o pé, ajustes na altura do guidão e principalmente ajuste de intensidade para deixá-la mais leve ou pesada conforme o objetivo do seu treinamento. Suporta um usuário de até 180kg.	Unid	1	R\$ 3.032,00	R\$ 3.032,00
7	<b>Dumbell de 10 Kg</b> 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
8	<b>Dumbell de 12 Kg</b> 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

9	<b>Dumbell de 14 Kg</b> 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
10	<b>Dumbell de 16 Kg</b> 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
11	<b>Dumbell de 18 Kg</b> 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
12	<b>Dumbell de 20 Kg</b> 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
<b>TOTAL</b>					<b>R\$ 15.000,00</b>

O Programa Qualidade de Vida no Trabalho *Campus Mossoró* optou por não participar do pregão coletivo proposto pela COASS, mas pretende utilizar o recurso disponível totalmente, deixando, portanto, expresso que haverá interesse em requerer os 30% em caso de necessidade de recursos adicionais, caso possível.

## 10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

ATIVIDADE	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
<b>EIXO POLITICA ORGANIZACIONAL</b>									
Reativar o espaço de diálogo e troca de informações entre os servidores técnico-administrativos sobre o cotidiano laboral, por meio de reuniões mensais;	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Capacitação sobre Comportamento Organizacional (comunicação, liderança, tomada de decisões etc) para os gestores da instituição;				X					
Promover instruções sobre comunicação e comportamento virtual;			X						
Palestra sobre ergonomia e postura laboral;			X						
Promover a II SIPAT em parceria com a CISSP			X						
Promoção de 02 (dois) eventos de socialização entre servidores e colaboradores da instituição;							X	X	
<b>EIXO SAÚDE INTEGRAL</b>									

Programa de atividades educacionais desenvolvido pela Polícia Rodoviária Federal na Prevenção de acidentes de trânsito - “Maio Amarelo”		X							
Mobilização sobre Saúde da Mulher – “Outubro Rosa”							X		
Mobilização sobre Saúde do Homem- “Novembro Azul”								X	
Construir e plantar uma horta medicinal em parceria com a Comissão de Gestão Ambiental								X	
<b>EIXO ESTILO DE VIDA</b>									
Atividades físicas (musculação, treinamento funcional, natação e jiu jitsu)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoramento e avaliação física com os participantes das modalidades (musculação, treinamento funcional, natação e jiu jitsu)	X				X				X
Manutenção de um estagiário de Educação Física com recursos do próprio do Campus <sup>(1)</sup>		X							
Aquisição 02 (dois) monitores cardíacos <sup>(2)</sup>					X				
Aquisição de novos equipamentos para a academia do Campus <sup>(2)</sup>					X				

<sup>(1)</sup> Em maio, será contratado um novo estagiário, pois o contrato que está vigente se encerrará naquele mês.

<sup>(2)</sup> Previsão de compra até o mês de agosto.

## 11. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A implementação do projeto será acompanhada em todas as suas fases, por meio de um sistema de monitoramento e avaliação, que possibilitará a verificação do alcance dos objetivos e metas traçados, mediante questionários de satisfação, registros fotográficos, filmagens das ações etc.

Com **relação ao eixo saúde integral e política organizacional**, a avaliação das ações ocorrerá por meio da coleta de depoimentos durante a realização dessas atividades 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 a número de participantes, logística, infraestrutura e temática abordada.

Com **relação ao eixo estilo de vida**, serão observados de indicadores qualitativos e quantitativos, buscando-se melhoras no desempenhos dos eixos : a) físico, b) psicológico, c) relações sociais e d) trabalho dos servidores e colaboradores, como também frequência, desempenho mediante o monitoramento cardiaco dos participantes das modalidades (treinamento funcional, jiu jitsu e musculação), resultando em um relatório avaliativo trimestral.

## 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.

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.