

INSTITUTO FEDERAL

Rio Grande do Norte

Campus EaD

QVT na Educação a Distância: práticas integrativas em qualidade
de vida no trabalho

Março/2019

SUMÁRIO	
IDENTIFICAÇÃO	3
1 APRESENTAÇÃO	4
2 JUSTIFICATIVA	5
3 OBJETIVOS	7
3.1 Objetivo Geral	7
3.2 Objetivos específicos:	7
3.3 Metas	7
3.4 Público alvo	7
4 METODOLOGIA	8
5 RECURSOS NECESSÁRIOS	11
5.1 Humanos	11
5.2 Financeiros	11
6 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	12
7 CRONOGRAMA DE REUNIÕES	13
8 IMPACTOS SOCIAIS	13
9 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO	13
10 REFERÊNCIAS	14

IDENTIFICAÇÃO

Título do projeto: QVT na Educação a Distância: práticas integrativas em qualidade de vida no trabalho

Local em que será implementado: Sede do *Campus* EaD

Data da elaboração: 08/03/2019

Duração do projeto: 10 meses

Início previsto: Fevereiro/2019

Coordenadora: Pollyana de Carvalho Medeiros

Equipe: Elizama das Chagas Lemos, Ilane Ferreira Cavalcante, Rosemary Pessoa Borges de Almeida

Canal de Divulgação: <https://www.instagram.com/qvt.ead/>

1 APRESENTAÇÃO

O trabalho, conforme Ricardo Antunes (2013), ganha sentidos diversos conforme diferentes posicionamentos teórico-metodológicos, ideologias, hegemonias e contra hegemonias. Para o ser humano, em geral, tudo gira em torno de sua vida profissional, é o local onde se passa mais tempo ativamente, é uma forma de identificação de uma pessoa, é o principal assunto nas rodas de conversas.

Para Dejours (1994), um sentido dos sentidos do trabalho é a luta pela transformação do sofrimento da existência em prol da criação de algo útil. Nesta concepção, afirmam Morin, Tonelli e Pliopas (2003), o prazer no trabalho é aspecto fundamental para a manutenção da saúde e da normalidade, pois decorre da transformação do sofrimento em criações reconhecidas no espaço público, seja apenas dentro do ambiente de trabalho ou para toda a sociedade.

Se o trabalho não é conciliado de forma harmoniosa na vida de uma pessoa, ele pode começar a gerar mal-estar, uma vez que algumas dificuldades de ordem emocional, física ou social enfrentadas no dia-a-dia podem interferir na sua motivação e bem-estar nesse ambiente (DEUS, 2006). Nesse sentido, o trabalho pode adoecer o ser humano, portanto, se faz necessário estabelecer práticas de prevenção a esse adoecimento.

A ênfase sobre a prevenção permite incorporar aspectos de educação, aconselhamento, práticas de melhoria das condições de vida, entre outras. Assim, práticas de saúde integral levam em consideração aspectos que implicam em perceber corpo e mente como uma unidade indivisível, sem esquecer que os indivíduos vivem inseridos em um grupo social.

A Organização mundial de Saúde (OMS, 1948) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de enfermidade ou invalidez”. Conforme Scliar (2007, p.37), citando conceito formulado em 1974 por Marc Lalonde, o campo da saúde abrange:

- a) a biologia humana, que compreende a herança genética e os processos biológicos inerentes à vida, incluindo os fatores de envelhecimento;
- b) o meio ambiente, que inclui o solo, a água, o ar, a moradia, o local de trabalho;
- c) o estilo de vida, do qual resultam decisões que afetam a saúde: fumar ou deixar de fumar, beber ou não, praticar ou não exercícios;
- d) a organização da assistência à saúde. A assistência médica, os serviços ambulatoriais e hospitalares e os medicamentos são as primeiras coisas em que muitas pessoas pensam quando se fala em saúde. No entanto, esse é apenas um componente do campo da saúde, e não necessariamente o mais importante; às vezes, é mais benéfico para a saúde ter água potável e alimentos saudáveis do que dispor de medicamentos. É melhor evitar o fumo do que submeter-se a radiografias de pulmão todos os anos. É claro que essas coisas não são excludentes, mas a escassez de recursos na área da saúde obriga, muitas vezes, a selecionar prioridades.

O enfoque de saúde ligado aos Direitos Humanos concebe a saúde como um direito dos seres humanos, priorizando políticas sociais e econômicas que gerem a inclusão, congruentes com as necessidades de saúde dos grupos sociais.

Rosen (1994) propõe, nesse sentido, o desenvolvimento de ações e estratégias que estimulem a reflexão sobre a saúde onde as pessoas trabalham ou estudam. A “atenção à saúde” significa prevenção, atenção e cura. O que implica em estratégias diversas que atendam a necessidades diversas. O modo como as pessoas entendem ou concebem o que é saúde determina sua avaliação sobre se têm ou não saúde.

Pensando a Qualidade de vida e, portanto, a saúde, no ambiente de trabalho, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) promove o desenvolvimento de ações de promoção à qualidade de vida no trabalho em cada um de seus 21 *campi*. Conforme a Resolução Nº 16/2014 do CONSUP/ IFRN, é essencial desenvolver ações voltadas para a saúde integral, para estilo de vida e para a política organizacional no ambiente de trabalho dos servidores da instituição. Considerando que:

I – 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 (conceito elaborado a partir dos registros dos servidores do IFRN no Diagnóstico de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, realizado em 2013). II – Promoção à Saúde é o conjunto de ações dirigidas à saúde do servidor, por meio da ampliação do conhecimento da relação saúde-doença e trabalho, objetivando o desenvolvimento de práticas de gestão, de atitudes e de comportamentos que contribuam para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo (Portaria nº 03, de 07 de maio de 2010, da Secretaria de Recursos Humanos do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão) (IFRN, 2014, p. 1).

Nesse sentido, as comissões de qualidade de vida no trabalho devem realizar ações que promovam integração, motivação, atividade física, alimentação saudável, organização do trabalho, sempre buscando facilitar a convivência em comunidade e a execução do trabalho do servidor, minimizando o seu adoecimento físico e mental.

O presente projeto visa atender os critérios do edital n. 01/2019 COASS/IFRN, consolidando a realização da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no Campus EaD. Conforme observado durante o desenvolvimento das ações dessa política, em anos anteriores, foi percebido que é possível conseguir resultados significativos quanto à motivação, bem-estar, organização do trabalho, equilíbrio emocional, relações interpessoais, dentre outros, repercutindo positivamente no atendimento ao público, na execução do trabalho e na diminuição do adoecimento.

Pensando a qualidade de vida do servidor do Campus EaD, o Projeto **QVT na Educação a Distância: práticas integrativas em qualidade de vida** propõe estratégias de sensibilização e de promoção à saúde dentro do ambiente de trabalho, buscando integrar as atividades e os eixos de atuação do QVT IFRN, quais sejam: saúde integral, estilo de vida e política organizacional

2 JUSTIFICATIVA

A qualidade de vida no trabalho vem sendo promovida no Campus EaD desde 2015, quando foram iniciados os trabalhos da comissão e submetido o primeiro projeto para a COASS. Naquele ano, o projeto visou a estruturação de espaços de lazer e atividades pontuais como a realização de atividades físicas, jogos em grupo e trabalhos manuais.

Em 2016, a comissão buscou apoio para estruturar a sala dos servidores, além de criar espaço para assistir e discutir filmes e desenvolveu um jogo virtual em substituição ao manual de integração do servidor. Em 2017, o projeto focou em ações voltadas para saúde integral e estilo de vida, incentivando as pessoas a fazerem escolhas saudáveis e manterem uma rotina de atividade física, e pensando na política organizacional, buscou associar ações para promover a valorização do servidor e o compartilhamento dos saberes, além de realizar ações de integração com servidores novos. Em 2018 o Projeto QVT nas alturas desenvolveu confraternizações, curso de automaquiagem,

aulas de Zumba, ginástica laboral, palestras, cursos e treinamentos, além da distribuição de cartões natalinos no final do ano.

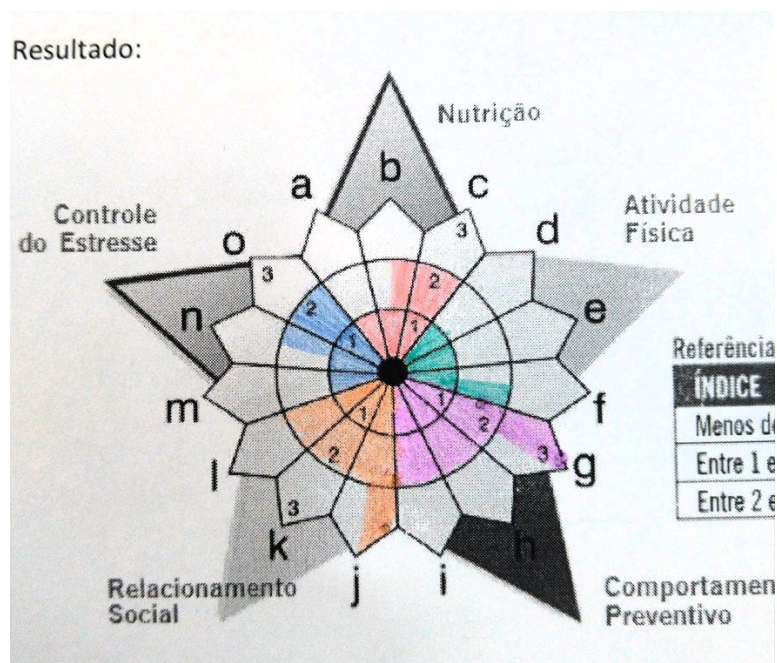
Ao longo desses anos de atuação, a comissão de QVT do Campus EaD desenvolveu e aplicou várias avaliações para monitoramento das ações específicas e do projeto como um todo e foi perceptível que o QVT ganhou reconhecimento em todo o Campus.

Em 2018, foi perceptível a redução no envolvimento de parte da comissão na execução do projeto, por isso, em 2019, optou-se por reduzir a comissão de forma a facilitar o gerenciamento e distribuição de tarefas a partir de reuniões mais frequentes.

Para embasar o projeto, inicialmente foi aplicado um instrumento de pesquisa para avaliar as ações do ano anterior e levantar as perspectivas para o ano de 2019 por meio do questionário online, o qual obteve 40 respostas (Apêndice 1). Foi realizada uma avaliação sobre o projeto do ano anterior, bem como solicitado sugestões para 2019. Do público respondente, 92,5% participaram de alguma ação do projeto (um aumento de 3,6% comparado ao ano anterior). Dentre as ações que houveram maior participação destaca-se: Zumba, treinamento para uso do Excel, ginástica Laboral, utilização da academia e palestras. Entretanto, 75% dos entrevistados alegam indisponibilidade de tempo, justificando a falta de participação em algumas das ações oferecidas.

Em relação ao projeto para 2019, foram sugeridas as seguintes ações: Massagem; Zumba; Educação Nutricional; Esportes (natação, caminhada, corrida, hidroginástica); Artesanato; Fotografia; *Bullet Journal* ou *planner*; Trilhas e passeios ecológicos e culturais; Terapias ocupacionais como Musicoterapia; Yoga; Cursos de rotinas com Excel; Palestras sobre Relacionamentos interpessoais, gestão de conflitos, integração de equipes; Adequação dos espaços nas salas; Uso do celular e redes sociais de forma positiva; Saúde mental; Aniversariantes; Palestra/oficina sobre postura física, a fim de evitar dores ou lesões por esforço repetitivo (LER); Palestras sobre Qualidade de vida no trabalho.

Figura 1: Pentáculo do bem-estar aplicado em servidores do Campus EaD (fev/2019)



Fonte: (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000)

Buscando um maior direcionamento para as ações, como instrumento de Diagnóstico e Planejamento foi aplicado o Pentáculo do Bem-Estar, os questionários foram distribuídos na Semana

Pedagógica no dia 08 de fevereiro de 2019. Conforme exposto na figura 1, 31 pessoas responderam ao questionário e ficou perceptível que a maioria dos servidores possui orientações e está bem informada quanto ao seu comportamento preventivo (média de 6,9 pontos) e relacionamento social (média 6,5 pontos), no entanto, os eixos que mais precisam de atenção são atividade física (média de 3,6 pontos), controle do estresse (média de 4,7 pontos) e nutrição (média de 4,9 pontos).

Além dessas atividades, ainda está vigente o contrato que foi realizado somente no final de 2018, com atividades de ginástica laboral, pilates, avaliação física, shiatsu e passeio de trilha ecológica.

Com base nessas avaliações, em 2019, a comissão decidiu trabalhar o controle do estresse, abordando em estilo de vida, hábitos saudáveis e relaxamento; em política organizacional, formas de otimizar o trabalho e habilidades sociais; em saúde integral, promoção à saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Desenvolver ações que contribuam para a melhoria da qualidade de vida no trabalho, buscando formas contribuir com a saúde integral, estilo de vida e política organizacional dos servidores, bolsistas e colaboradores do Campus EaD.

3.2 Objetivos específicos:

- Promover trocas de experiências, a partir de desafios lúdicos, reflexões em equipe, momentos culturais, entre outras ações;
- Propiciar momentos de relaxamento, lazer, bem-estar e trabalho em equipe;
- Promover melhorias ergonômicas no ambiente de trabalho;
- Promover treinamentos e cursos em prol da capacitação;
- Desenvolver ações que promovam a melhor organização do tempo entre servidores e colaboradores do Campus;
- Incentivar a manutenção de bons hábitos de alimentação saudável e combate ao sedentarismo;
- Divulgar as ações e resultados das ações do QVT do Campus EaD;

3.3 Metas

- Promover no mínimo duas oficinas/palestras ministradas por servidores voluntários para desenvolver habilidades diversas;
- Adquirir no mínimo um equipamento portátil para regularizar temperatura;
- Realizar no mínimo duas publicações por mês nas redes sociais;
- Realizar uma pesquisa de diagnóstico e uma de avaliação sobre as ações do projeto;
- Divulgar os resultados do projeto;
- Capacitar um membro da comissão para atuar em ações relacionadas ao projeto de Qualidade de Vida no Trabalho;
- Realizar no mínimo duas atividades recreativas por mês ao longo do ano letivo;
- Adquirir um equipamento para elaborar lanches sem gordura;
- Aderir a uma campanha nacional de promoção à saúde e/ou prevenção de doenças, acidentes e agravos;
- Comemorar duas datas especiais ao longo do ano;
- Capacitar no mínimo um membro da comissão para atuar em ações relacionadas ao projeto de Qualidade de Vida no Trabalho;

3.4 Público alvo

As ações do projeto, em 2019, serão estendidas a cerca de 130 pessoas, sendo 54 servidores ativos; 28 alunos bolsistas de iniciação profissional; 28 profissionais bolsistas de programas de fomento da UAB, e-Tec ou SETEC; 5 estagiários e 15 terceirizados que atuam na sede do *Campus* EaD.

4 METODOLOGIA

Para a execução do projeto, a comissão manterá o contrato do ano anterior, que ainda está vigente, contará com apoio do servidor vinculado à Assessoria de Administração para trâmites licitatórios, bem como buscará parcerias com a comissão de capacitação e com servidores voluntários que tenham experiências em atividades diversas constatadas na análise do instrumento como artesanato, maquiagem, dança ou conhecimentos específicos em Excel, tutorias em SUAP, produção de vídeo, entre outras, para a realização de cursos, oficinas ou mesmo palestras, valorizando suas habilidades e troca de experiências.

Eixo: Política Organizacional

As ações de Política Organizacional terão como foco principal a organização do tempo no trabalho, considerando os resultados obtidos nas últimas avaliações do projeto e sugestão da própria Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor.

Meta: Promover no mínimo duas oficinas/palestras ministradas por servidores voluntários para desenvolver habilidades diversas;

Atividades propostas:

- Oficinas de organização do tempo no trabalho
- Oficina de ferramentas para organização e planejamento

Intenção: desenvolver habilidades de planejamento e organização do tempo entre os participantes.

Metodologia: oferta de oficinas com compartilhamento de experiências de organização pessoal e profissional do tempo; com distribuição de material e orientação para uso de ferramentas que auxiliem o planejamento e organização do tempo pessoal e profissional. As oficinas serão guiadas pela comissão.

Cronograma: fevereiro a dezembro.

Meta: Adquirir no mínimo um equipamento portátil para regularizar temperatura

Atividades propostas: Aquisição de dois aparelhos de ar-condicionado portátil.

Intenção: Sanar imediatamente problemas de temperatura, tornando o ambiente de trabalho agradável, em caso de quebra de algum aparelho de ar-condicionado, haja vista a frequência com que os aparelhos quebram e o tempo que passa para a empresa realizar a manutenção.

Metodologia: realização de licitação de material permanente com o apoio da Assessoria de Administração.

Cronograma: abril a novembro.

Meta: Realizar no mínimo duas publicações por mês nas redes sociais.

Atividades propostas:

- Manutenção do canal no Instagram da comissão de qualidade de vida no trabalho do Campus EaD;
- Desafios lúdicos entre os seguidores do Canal no Instagram;
- Divulgação das ações promovidas pela Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho;

Intenção: divulgação de informações a respeito do Projeto de QVT do Campus (ações desenvolvidas, resultados alcançados, planejamento futuro, entre outras).

Metodologia: Manutenção e atualização constante das redes sociais com desafios e divulgação das ações do projeto QVT EaD. Estímulo, por meio de desafios lúdicos, aos colaboradores do Campus EaD, para seguir os canais do QVT EaD nas redes sociais.

Cronograma: janeiro a dezembro

Meta: Realizar uma pesquisa de diagnóstico e uma de avaliação sobre as ações do projeto.

Atividades propostas:

- Pesquisa de Clima Organizacional
- Pesquisa de avaliação do projeto

Intenção: 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 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. Identificar também a percepção dos colaboradores em relação às ações de Qualidade de Vida no Trabalho.

Metodologia: organização da pesquisa de clima organizacional no Campus EaD e divulgação de questionário de avaliação das ações do projeto QVT 2019. O recurso foi empenhado no final de 2018.

Cronograma: maio e dezembro

Meta: Divulgação dos resultados do projeto.

Atividade proposta:

- Publicar trabalho no 11º Encontro Nacional de Qualidade de Vida no Serviço Público.
- Apresentação de resultados em reuniões administrativas

Intenção: contribuir com a pesquisa na área de QVT compartilhando ações desenvolvidas no Campus EaD interna e externamente, em formato de trabalho científico.

Metodologia: elaboração de artigo a ser submetido no Congresso do ISMA 2019, com foco no 11º Encontro Nacional de Qualidade de Vida no Serviço Público. Apresentação de resultados na semana pedagógica.

Cronograma: 08 de fevereiro, 2 a 4 de julho.

Meta: Capacitar um membro da comissão para atuar em ações relacionadas ao projeto de Qualidade de Vida no Trabalho.

Atividade proposta:

- Capacitar servidora para atuar em ações relacionadas à dança.
- Fomentar participação de servidora em evento de Qualidade de Vida no Trabalho (ISMA-BR).
- Aquisição de livros com a temática de Qualidade de Vida no Trabalho

Intenção: Capacitar a equipe para melhor planejar e executar as ações de QVT.

Metodologia: Inscrição em eventos na área das ações de interesse e realização de licitação para aquisição dos livros.

Cronograma: março e julho

Eixo: Estilo de vida

As ações de estilo de vida têm como prioridade propiciar momentos de descontração, revigoração físico, aumento da autoestima e bem-estar dos servidores.

Meta: Realizar no mínimo duas atividades recreativas por mês ao longo do ano letivo.

Atividades propostas:

- Zumba
- Caminhada e corrida
- Academia
- Pilates

Intenção: Criar grupos de acordo com interesse de cada um para promover momentos de descontração associados à atividade física.

Metodologia: inscrição de servidores em grupos de atividades físicas, mantendo uma pessoa responsável pelos registros e frequências. O recurso para o pilates foi empenhado no final de 2018.

Atividades propostas:

- Ginástica laboral

Intenção: Promover ginástica compensatória, relaxante e corretiva para os servidores que fazem atividades repetitivas.

Metodologia: realização de sessões curtas de ginástica nos setores, semanalmente, estimulando os servidores a repetir exercícios simples no dia-a-dia. O recurso foi empenhado no final de 2018.

Cronograma: fevereiro a junho, agosto a dezembro.

Atividades propostas: Avaliação física

Intenção: Avaliar as condições físicas dos servidores

Metodologia: realização de avaliação física prioritariamente para os participantes das ações de atividade física. O recurso foi empenhado no final de 2018.

Cronograma: março

Atividades propostas: Trilha ecológica para uma lagoa de Nísia Floresta.

Intenção: Promover momentos de descontração associados à atividade física.

Metodologia: Realização de evento com perfil ecológico e práticas esportivas e serviços de trilhas para Nísia Floresta. O recurso foi empenhado no final de 2018.

Cronograma: agosto.

Atividades propostas:

- Jogos virtuais e de tabuleiro

Intenção: Promover a integração de servidores e desenvolvimento de habilidades sociais através de jogos em grupo.

Metodologia: realização encontro semanal de servidores interessados em jogos, sendo coordenado por um professor que atua na área de jogos.

Cronograma: março a junho, agosto a dezembro

Meta: Comemorar duas datas especiais ao longo do ano

Atividades propostas: Comemorar festejos juninos e Natal

Intenção: Criar momentos de socialização entre servidores

Metodologia: Com o apoio da gestão do Campus EaD e Comunicação Social, fazer arrecadação de recursos para promover lanches e algumas brincadeiras para os momentos de confraternização.

Cronograma: junho e dezembro

Atividades propostas: Dia do servidor público

Intenção: Aumentar bem-estar

Metodologia: realização de sessão de shiatsu em servidores. O recurso foi empenhado no final de 2018.

Cronograma: outubro

Atividades propostas: Aniversariantes do mês

Intenção: Celebrar a vida e homenagear os colaboradores que fazem parte do quadro de servidores.

Metodologia: no final de cada mês divulgar para a lista de servidores, através de e-mail, os aniversariantes do mês seguinte.

Cronograma: janeiro a dezembro

Eixo: Saúde integral

As ações de Saúde Integral enfatizarão atividades de sensibilização e prevenção de doenças, estímulo à prática regular de atividades físicas e está articulada aos dois eixos anteriores se considerarmos que todas as ações de qualidade de vida visam a saúde integral dos indivíduos.

Meta: Aderir a pelo menos duas campanhas nacionais de promoção à saúde e/ou prevenção de doenças, acidentes e agravos.

Atividades propostas: Meses coloridos.

Intenção: Promoção à saúde e prevenção de doenças.

Metodologia: divulgação nos murais eletrônicos e outros meios de comunicação a importância do autocuidado para a prevenção de doenças como câncer de mama, de próstata e aids. Estimular a participação nas ações de atividade física desenvolvidas pelo QVT.

Cronograma: maio, agosto, outubro, novembro e dezembro

Meta: Adquirir um equipamento para elaborar lanches sem gordura.

Atividades propostas:

- Adquirir uma pipoqueira e uma panela air freyer

Intenção: Estimular os servidores a criar o hábito de fazer lanches rápidos com menos gordura saturada, evitando o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, uma vez que não há espaço para colocar fogão nas copas.

Metodologia: Realização de licitação para aquisição de material permanente e estímulo à utilização dos equipamentos.

Cronograma: abril

5 RECURSOS NECESSÁRIOS

5.1 Humanos

A comissão para a execução do projeto no exercício de 2019 será composta por:

Coordenação	Pollyana de Carvalho Medeiros
Estilo de vida	Elizama das Chagas Lemos
Política Organizacional	Rosemary Pessoa Borges de Almeida
Saúde Integral	Ilane Ferreira Cavalcante

Serão convidados voluntários para a execução de determinadas atividades ao longo do ano, de forma que a comissão seja responsável por coordenar.

Algumas atividades que requerem profissionais específicos, como ginástica laboral, avaliação física e pilates já estão com contrato vigente.

5.2 Financeiros

Os itens abaixo necessitarão de recursos financeiros para serem executados pelo Projeto de QVT.

Item	Descrição	Tipo	Quant	V. Unitário	V. Total
------	-----------	------	-------	-------------	----------

			.	(R\$)	(R\$)
01	Diárias, embarque e deslocamento para participação de evento em Porto Alegre	Diária	5,5	237	1303,5
02	Passagens para participação de evento em Porto Alegre	Passagem	2	583,25	1166,5
03	Inscrição no Congresso ISMA 2019 e 11º Encontro Nacional de Qualidade de Vida no Serviço Público.	Serviço	1	1.300,00	1300
04	Livros sobre QVT e serviço público	Permanente	10	85	850
05	Fritadeira sem óleo (air fryer) aprox. 2,5 litros inox	Permanente	1	300	300
06	Pipoqueira elétrica	Permanente	1	80	80
07	Ar condicionado portátil 12.000 btu	Permanente	2	2500	5000
TOTAL					10.000,00

6 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Reunião com a comissão (elaboração, manutenção e avaliação do projeto)	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
Apresentação do projeto aos servidores	x						x				
Pesquisa de interesse	x										
Diagnóstico de bem-estar	x										
Ações de estilo de vida		x	x	x	x		x	x	x	x	x
Ações de política organizacional	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ações de saúde integral								x	x	x	x
Pesquisa de satisfação com o projeto											x
Elaboração do relatório do Projeto			x		x		x		x		x

7 CRONOGRAMA DE REUNIÕES

As reuniões da comissão acontecerão semanalmente durante o período letivo, com o intuito de discutir andamento das ações, manutenção das redes sociais, temas das oficinas mensais, elaboração de trabalhos científicos, realização de despesas, prestações de contas, dentre outros assuntos que venham a surgir no decorrer do ano.

Os membros também manterão contato através de grupos no Whatsapp®.

8 IMPACTOS SOCIAIS

Com o desenvolvimento do projeto, é esperado que todos os servidores sejam participantes de no mínimo uma das ações promovidas, uma vez que estão sendo planejadas ações para diferentes grupos de interesses.

Espera-se que mais servidores ampliem seu senso de organização do tempo, melhorando o cumprimento de prazos e evitando retrabalho.

Também pretendemos que o nível de bem-estar dos participantes possa ser beneficiado considerando os diagnósticos desenvolvidos no andamento do projeto.

Assim como, é almejado que as ações ofertadas sirvam como meio de sensibilização de gestores e colaboradores, para que a qualidade de vida seja sempre considerada no ambiente de trabalho, sendo refletida nas atitudes e percepções de cada um, sempre buscando manter um ambiente harmonioso, uma equipe mais integrada e um clima organizacional melhor.

9 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O projeto será monitorado durante toda a sua execução por meio de diagnóstico, observação, depoimentos, questionários, pesquisas de demanda, avaliação das atividades, registro fotográfico dos eventos realizados, contabilização de participantes e listas de frequência.

Serão realizadas reuniões semanais com os membros da comissão, com o intuito de fazer o planejamento e monitoramento das ações.

Todo o projeto é embasado no questionário de avaliação das ações de 2018 (Apêndice 1). Para cada nova ação, é realizado um formulário de inscrição para verificar interesse. Após a realização de cada atividade, os participantes registrarão em lista de frequência e preencherão um formulário com a pesquisa de satisfação. Associado a isso, serão coletados depoimentos e imagens para verificar a aceitação.

A coleta de depoimentos tem o objetivo de verificar a satisfação dos servidores em relação ao projeto, se houve alguma mudança na sua perspectiva de vida e se o projeto influenciou no desenvolvimento de suas atividades e na sua qualidade de vida.

No final do ano será realizado um novo questionário de avaliação, semelhante ao do Apêndice 1. A partir dos resultados dessas avaliações, novas ações poderão ser propostas de acordo com a demanda e disponibilidade de voluntários.

No início do próximo ano, aplicaremos novamente o Pentáculo do bem-estar, para fazer um diagnóstico e verificar se os índices de controle do estresse, atividade física e nutrição melhoraram.

O Pentáculo do Bem-Estar (PBE) demonstra graficamente os resultados obtidos a partir das respostas ao questionário do perfil de estilo de vida individual, incluindo características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos. (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000).

Sempre que possível, os integrantes da Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho do Campus EaD participarão de eventos para a divulgação das ações de QVT do Campus e para a socialização dos resultados da avaliação das ações desenvolvidas.

10 REFERÊNCIAS

ALVES, Everton Fernando. *Programas e ações em qualidade de vida no trabalho*. Disponível em: <<http://www.revistas.sp.senac.br/index.php/ITF/article/view/168/180>>. Acesso em: 12 de Fev de 2015.

ANTUNES, Ricardo. *Os sentidos do Trabalho*. São Paulo: Boitempo editorial, 2013.

DEUS, D. P. (2006). *Qualidade de Vida no Trabalho: análise de um modelo mediacional*. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Goiás.

IFRN. Resolução nº 16/2014-CONSUP/ IFRN, 2014.

MORIN, Estelle; TONELLI, Maria José; PLIOPAS, Ana Luísa Vieira. O trabalho e seus sentidos. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2003-grt-1889.pdf>. Acesso em 01 de março de 2019.

NAHAS, Markus V.; BARROS, Mauro V. G. de; FRANCALACCI, Vanessa. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliar a qualidade de vida dos indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*. VI 5, Nº 2, 2000, p. 48 a 60. Disponível em <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>. Acesso em 01 de março de 2019.

OMS. *Guia de Estudos*. Disponível em <http://sinus.org.br/2014/wp-content/uploads/2013/11/OMS-Guia-Online.pdf> Acesso 02 de março de 2018.

ROSEN, G. *Uma história da saúde pública*. São Paulo: Hucitec, 1994.

SCLIAR, Moacir. História do Conceito de Saúde. In: *Physis: Revista de saúde coletiva*, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a03.pdf> Acesso em 02 de março de 2018.

APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO E PESQUISA DE INTERESSE

Avaliação das ações de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) do Campus EaD em 2018

Este formulário tem a intenção de avaliar a execução do projeto de QVT no exercício de 2018 e priorizar as ações para o projeto de 2019.

Quem é você? *Servidor / Bolsista de convênio (professor, tutor, etc) / Aluno / Estagiário / Terceirizado*

1 - Você participou de alguma atividade proposta pela comissão de QVT em 2018? *sim / não / não tenho certeza*

2 - De quais atividades você participou? *Festas/Confraternizações / Curso de Automaquiagem / Aulas de Zumba / Academia / Ginástica Laboral / Recebi apoio para os pés / Palestra Gestão de Conflitos / Palestra Habilidades Sociais / Palestra Organização do Tempo no Trabalho / Treinamento sobre Processos Eletrônicos no SUAP / Curso de Automação de Rotinas com Excel / Distribuição ou recebimento de cartões natalinos / Nenhuma.*

3 - Caso não tenha participado de atividades de QVT em 2018, mencione o principal motivo: *Não fiquei sabendo das ações a tempo de participar / Não estava disponível nos horários propostos / Não fui liberado para participar das ações / Nenhuma atividade proposta foi do meu interesse / Não gosto de fazer outras atividades no Campus além do meu trabalho / Outro:*

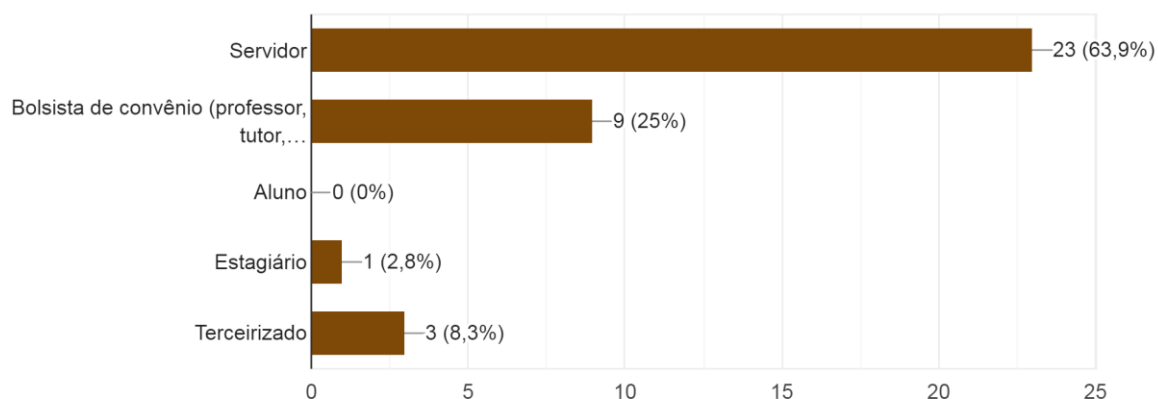
4 - Qual das ações você mais gostou ou gostaria de ter realizado este ano? *Discursiva*

5 - Sugira ações de qualidade de vida que o Campus EaD possa desenvolver em 2019. *Discursiva*

RESPOSTAS

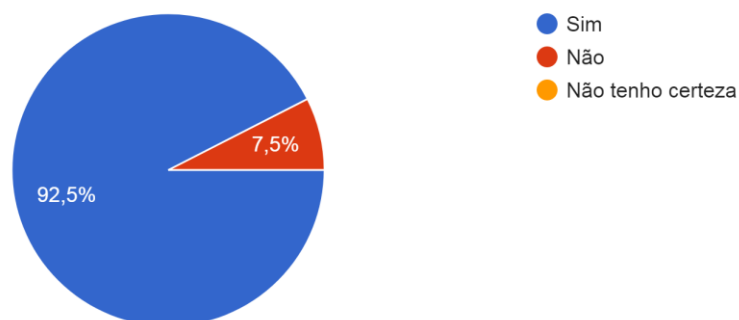
Quem é você?

36 respostas



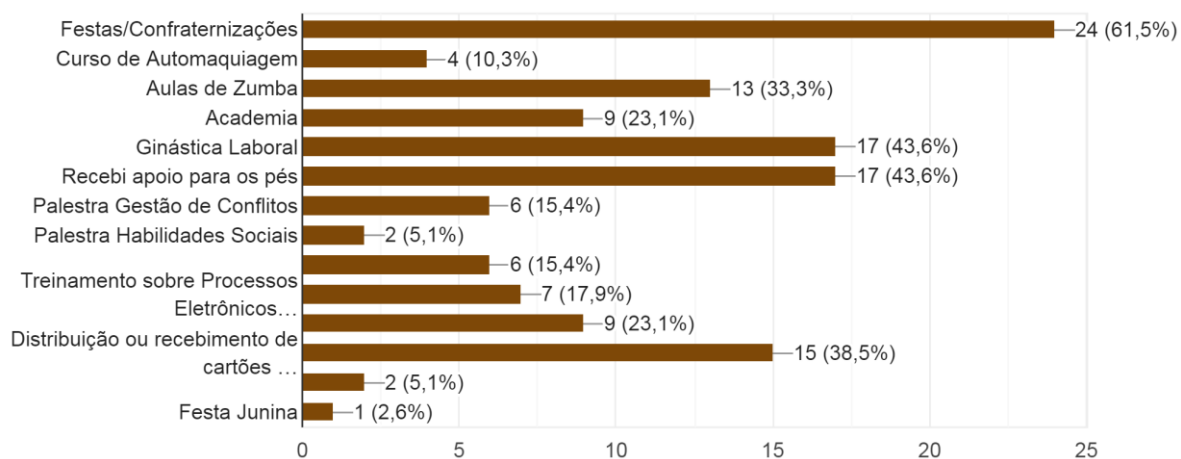
1 - Você participou de alguma atividade proposta pela comissão de QVT em 2018?

40 respostas



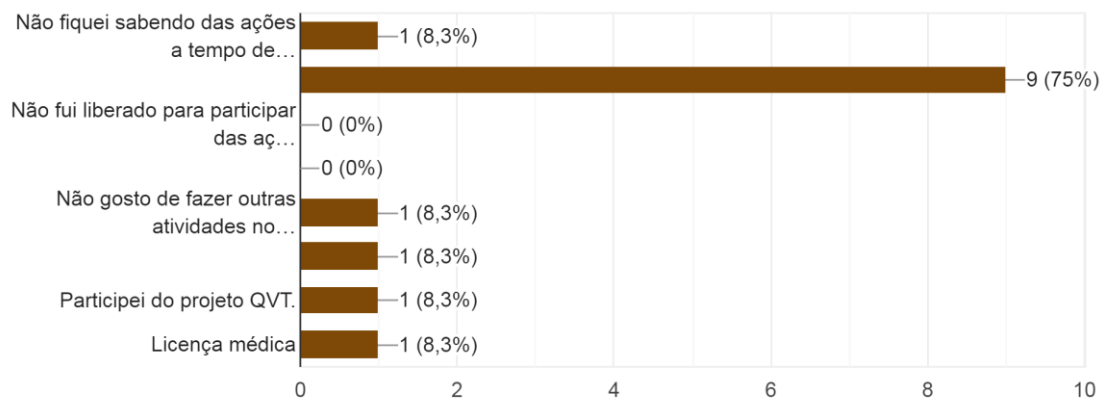
2 - De quais atividades você participou?

39 respostas



3 - Caso não tenha participado de atividades de QVT em 2018, mencione o principal motivo:

12 respostas



4 - Qual das ações você mais gostou ou gostaria de ter realizado em 2018?

37 respostas

- Zumba (10)
- Excel (8)
- Ginástica laboral (8)
- Academia (5)
- Palestras (5)
- Trilha ecológica (5)

5 - Sugira ações de qualidade de vida que o Campus EaD possa desenvolver em 2019.

22 respostas

- Massagem
- Zumba
- Educação Nutricional
- Esportes (natação, caminhada, corrida, hidroginástica)
- Artesanato
- Fotografia
- Bullet Journal ou planner
- Trilhas e passeios ecológicos e culturais
- Terapias ocupacionais: Musicoterapia
- Yoga
- Cursos de rotinas com excel
- Palestras sobre Relacionamentos interpessoais, gestão de conflitos, integração de equipes

- Adequação dos espaços nas salas
- Uso do celular e redes sociais de forma positiva
- Saúde mental
- Aniversariantes
- Palestra/oficina sobre postura física, a fim de evitar dores ou lesões por esforço repetitivo (LER).
- Palestras sobre Qualidade de vida no trabalho