



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS NOVA CRUZ



**BEM ESTAR NO TRABALHO
III**



SUMÁRIO

1. IDENTIFICAÇÃO.....	2
2. APRESENTAÇÃO.....	3
3. JUSTIFICATIVA	4
4. OBJETIVOS	5
4.1. Objetivo Geral.....	5
4.2. Objetivos Específicos.....	5
5. METAS.....	6
6. PÚBLICO-ALVO	7
7. METODOLOGIA	8
8. EQUIPE PROFISSIONAL	10
9. RECURSOS.....	11
10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO.....	12
11. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO.....	13
12. ANEXO I	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

1. IDENTIFICAÇÃO

O projeto de qualidade de vida no trabalho intitulado “Bem estar no trabalho III” será desenvolvido no *Campus* Nova Cruz do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia o Rio Grande do Norte, com o intuito de solidificar a cultura de promoção da saúde e possibilitar, na prática, ações que produzam benefícios à saúde física e mental além de momentos de lazer e integração entre os servidores.

A elaboração deste projeto teve início em 02/03/2017, e deverá ser executado no período de 03/04/2017 a 31/12/2017.

A Comissão responsável pela elaboração/implantação do projeto é composta por:

Nome	Matrícula	Função
Andrio Vitor Martins Rodrigues	2117143	Coordenador
Dayane Mary Soares da Costa	1962250	Membro
Janmille Valdivino da Silva	1880700	Membro
Josenildo Gomes de Oliveira Silva	2072705	Membro
Roberto Cesar Barros Camilo	2333425	Membro
Telma Lucia de Araujo Silva	2044675	Membro
Vanilo Alexandre de Medeiros Dantas	2234018	Membro
Vicente Pires Lustosa Neto	1475450	Membro

2. APRESENTAÇÃO

Em geral, a saúde é definida como um estado de equilíbrio psíquico, físico e social. Por isso, para que as pessoas se mantenham saudáveis, suas necessidades e limitações devem ser respeitadas. No contexto do trabalho, esta premissa é muito importante. O respeito à dignidade humana reflete inevitavelmente no ser profissional, afetando atitudes pessoais e comportamentais relevantes para a produtividade pessoal e grupal, tais como: motivação para o trabalho, adaptabilidade a mudanças, criatividade e vontade de inovar (MIRANDA et al., 2012).

No ambiente de trabalho, diante da evolução nas diversas áreas de conhecimento, mudanças significativas vêm ocorrendo, especialmente na área de inovação na qualidade de vida do trabalhador. A Lei nº 8.080/90 contribui nesse sentido, definindo Saúde do Trabalhador como sendo um “conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos a riscos e agravos advindos das condições de trabalho”.

Nesse contexto, a promoção à saúde e melhorias na qualidade de vida do trabalhador do IFRN, definida pela Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho Do IFRN, aprovada pela Resolução nº 16/2014-CONSUP, de 24/07/2014, vem fornecendo ações e práticas tanto preventivas quanto otimizadoras do estado de bem estar de seus servidores. Tal política busca possibilitar benefícios tanto na saúde física quanto emocional do indivíduo, promovendo direta e indiretamente maior produtividade e integração entre os trabalhadores da Instituição, uma vez que prevê o uso de 5% da carga-horária de expediente do trabalhador para desenvolver as atividades do projeto.

3. JUSTIFICATIVA

A todo o momento estamos cercados de pessoas, seja no trabalho ou em nossa vida pessoal. Somos seres sociáveis e por isso é essencial que saibamos manter estas conexões de forma positiva e permanente, gerando crescimento para ambas as partes.

Na contemporaneidade, trabalhadores passam muito mais tempo convivendo em um ambiente laboral do que convivendo com seus familiares (MASLACH, LEITER, 1999). Com isso, os desgastes físicos e emocionais alastram-se nos locais de trabalho. Compreende-se que o desgaste emocional nos trabalhadores diz mais sobre as condições de trabalho destes do que sobre eles mesmos. Dentre as maiores fontes do desgaste, no trabalho, destacam-se: excesso de trabalho, falta de recompensa, falta de união, falta de equidade e conflito de valores.

No tocante a rotina laboral dos servidores do IFRN - *Campus Nova Cruz*, existem especificidades quanto à qualidade de vida no trabalho. Os servidores, em sua maioria, não residem na cidade/local de trabalho e fazem deslocamentos residência-trabalho-residência diariamente, aumentando consideravelmente o tempo médio investido para o trabalho. Outros servidores optam por fixar residência na cidade, passando a semana no pólo da instituição. Ambas as situações fazem com que o servidor permaneça mais tempo distante do ambiente familiar e de seu círculo de amigos, o que gera desgaste físico e emocional.

Paralelamente a este diagnóstico contextual foi realizado um levantamento de necessidades e sugestões junto aos servidores, via e-mail institucional (ANEXO I) pela comissão de Qualidade de Vida no Trabalho com o intuito de obter um diagnóstico mais preciso de ações que pudessem impactar na qualidade de vida dos servidores deste campus.

Diante dessa realidade, é proposto este Projeto de Qualidade de Vida, o qual tenta incorporar diversas práticas nos eixos estilo de vida, saúde integral do trabalhador e gestão organizacional com vistas a melhorar/manter a saúde dos servidores desta Instituição.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo Geral

- Promover ações de qualidade de vida para os trabalhadores do IFRN-*Campus Nova Cruz*, melhorando assim a saúde e o bem estar dos servidores da instituição.

4.2. Objetivos Específicos

- Sensibilizar os servidores quanto a importância do seu envolvimento nas ações do Projeto de Qualidade de Vida e do impacto destas na rotina laboral;
- Diagnosticar a percepção dos servidores quanto a sua qualidade de vida e atribuir mediante instrumentos válidos possibilidades para melhoria;
- Promover maior interação entre os servidores desse *Campus*, através da garantia de espaço coletivo específico para o desenvolvimento de atividades lúdicas, que desta forma, repercutem no melhor clima organizacional;
- Promover a consciência sobre a importância do equilíbrio entre a atividade profissional e a vivência externa ao campus;

5. METAS

Meta	Indicador	Fonte de dados
Melhoria da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores;	Redução do número de afastamentos/faltas para tratamento de saúde em 2017 comparados aos de 2016	Dados do SIASS/COGPE
Diminuição do estresse/esgotamento no trabalho	Teste do nível de estresse ao final de cada semestre letivo	Questionário sobre estresse
Maior integração entre os trabalhadores;	Aumento no número de atividades de integração e aumento do número de participantes destas ações coletivas	Questionário produzido pela comissão
Maior satisfação com o trabalho.	Aumento da satisfação do trabalhador.	Questionário sobre satisfação produzido pela comissão

6. PÚBLICO-ALVO

Todos os servidores do IFRN - *campus* Nova Cruz (que compreende homens e mulheres entre 18 e 70 anos, com escolaridade entre ensino fundamental e pós-doutorado), podendo também contemplar os demais funcionários dependendo da demanda.

7. METODOLOGIA

Considerando o êxito e as limitações do Projeto de Qualidade de Vida do IFRN *campus* Nova Cruz, **Bem estar no Trabalho III**, no ano de 2016, foram discutidas coletivamente as ações e atividades que poderiam compor este novo projeto. A partir do resultado das discussões, a comissão construiu as propostas contidas no quadro 1 de acordo com as demandas dos servidores, o orçamento disponibilizado e os eixos da Política de Qualidade de Vida e Promoção a Saúde do IFRN.

Quadro 1. Ações propostas para o Projeto Bem estar no Trabalho III.

Saúde Integral		
Ação	Procedimentos	Meio de realização
<i>Orientação sobre a saúde</i>	Atividades de educação em saúde durante o ano, nos seguintes eixos temáticos: comportamento preventivo quanto prevenção do câncer de mama e do câncer de próstata, realização de sessões de massoterapia associadas a uma palestra com temática sobre saúde.	Serão realizadas no ambiente interno da escola por diversos profissionais como palestras e divulgação das campanhas.
<i>Melhoria da ergonomia</i>	Buscar as melhorias propostas pela comissão de avaliação da ergonomia.	Prestar auxílio a comissão de avaliação da ergonomia realizar os ajustes nas salas de trabalho. Equipar o espaço de trabalho voltado para melhoria da qualidade de vida. Aquisição de material de consumo via licitação.
Estilo de vida		
<i>Esporte coletivo</i>	1 vez por semana	O futsal e vôlei serão realizados no ginásio do IFRN. Além disso, deve-se adquirir insumos para a prática do futsal.
<i>Atividades na academia</i>	2 vezes por semana	Serão realizadas na academia do Campus, com o acompanhamento de

<p><i>Atividades lúdicas (Sinuca, jogos de tabuleiros, entre outros).</i></p>	<p>Disponibilização de atividades lúdicas para uso dos servidores</p>	<p>professor ou estagiário de Educação Física.</p> <p>Serão adquiridos e disponibilizados jogos de tabuleiro, além de jogos para o vídeo game, que ficarão disponíveis para uso dos servidores, no seu horário de qualidade de vida. Além disso, será realizada a manutenção dos equipamentos já adquiridos pela comissão do <i>campus</i>.</p>
<p>Política organizacional</p>		
<p><i>Integração dos servidores</i></p>	<p>Dia do trabalhador (comemoração no dia 03 de maio), dia do professor (comemoração no dia 11 de outubro), dia do servidor público (comemoração no dia 25 de outubro), festividades juninas , natalinas , torneio de jogos diversos ,realização de corrida de rua e concurso de talentos, dentre outras atividades similares.</p>	<p>As comemorações se darão através da contribuição financeira dos servidores e a realização do torneio será realizado pelos membros do QVT com o material já adquirido nos anos anteriores.</p>
<p><i>Sensibilização dos servidores</i></p>	<p>Palestras sobre respeito mútuo, cooperação em equipe, como lidar com ansiedade, entre outras.</p>	<p>Serão realizadas no ambiente interno da escola por diversos profissionais do <i>campus</i> e de outros <i>campi</i>, se necessário.</p>

8. EQUIPE PROFISSIONAL

Profissionais e estagiários de Educação Física, Psicólogo, Pedagogo, Médico, Odontóloga, Assistentes Sociais, Administrador, Auxiliares e Assistentes em Administração.

9. RECURSOS

Contratação, por meio de licitação, de serviços e aquisição de materiais permanentes e de consumo:		
Item	Descrição	Recursos a investir (Média de preços)
01	- Jogos e acessórios para X-BOX ONE	R\$ 1.500,00
02	- Jogos de tsbuleiro	R\$ 1.500,00
03	-Reforma da mesa de sinuca e compra de acessórios para a mesa.	R\$ 1.000,00
04	- Corrida de rua	R\$ 1.000,00
05	- Sessões de massoterapia com palestra	R\$ 3.000,00
06	- Acessórios para melhoria da ergonomia e material esportivo para a realização dos jogos coletivos.	R\$ 1.000,00
07	- Realização de palestras diversas. (Contratação de profissionais)	R\$ 1.000,00
TOTAL		R\$ 10.000,00

10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Mês	Atividade
Abril	- Início da realização de jogos coletivos como vôlei, futsal, vídeo-game; - Realização do I torneio de jogos diversos;
Maio	- Comemoração do dia do trabalho; - Palestra com temática de saúde acompanhada de sessões de massoterapia;
Junho	- Comemoração Junina;
Julho	- Realização do II torneio de jogos diversos;
Agosto	- Corrida de Rua ; - Palestra de sensibilização;
Setembro	- Realização do concurso de talentos;
Outubro	- Divulgação do Outubro Rosa; - Comemoração dos dias do Professor e Servidor;
Novembro	- Divulgação do Novembro Azul;
Dezembro	- Confraternização natalina; - Palestra de sensibilização; - Sessões de massoterapia;

11. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Para o monitoramento das ações serão feitas listas de presença e questionários de satisfação ao término de cada atividade. Posteriormente, serão feitas análises qualitativas das avaliações para embasamento do Projeto de Qualidade de Vida do ano subsequente.

ANEXO I

RE: Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT

Antonio Magnus Dantas Xavier

qua 15/03/2017 10:52

Para: Andrio Vitor Martins Rodrigues <andrio.rodrigues@ifrn.edu.br>;

Bom dia Andrio, não sei se ainda é possível, mas estamos sem bola para a prática de futsal. Conversando com os servidores, onde a prática do esporte no QVT em Nova Cruz foi pioneira e ainda continua sendo bastante assídua, todos indicaram esta aquisição. Aguardamos uma posição sobre o assunto, desde já agradeço a atenção.

Antonio Magnus Dantas Xavier

Coordenador de Múltiplos

Campus Nova Cruz

Manoel Targino de Oliveira

qui 09/03/2017 07:51

Para: Lucas Vieira de Souza <lucas.souza@ifrn.edu.br>; Lista dos Servidores do Campus Nova Cruz <lista.nc@ifrn.edu.br>;

Bom dia!

Seria interessante realizar o dia olímpico dos servidores. Formava as equipes para competir nas modalidades coletivas e individuais.

Atenciosamente,

Manoel Targino de Oliveira
Bibliotecário – Documentalista
IFRN – Câmpus Nova Cruz
Tel.: (84) 4005-7210
(84) 9911-8863

De: Lucas Vieira de Souza

Enviado: quarta-feira, 8 de março de 2017 17:30

Para: Lista dos Servidores do Campus Nova Cruz

Assunto: RE: Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT

Olá a todos.

Assim que o Xbox foi adquirido sugeri à comissão, na época, uma lista de jogos e um controle novo. Reitero minha sugestão.

Já que a verba para o projeto deve ser anual, poderíamos adquirir o EA Access para o Xbox do campus. Custa R\$ 60,00 a anuidade e oferta vários jogos completos enquanto a conta de usuário estiver com a anuidade válida, uma espécie de Netflix de jogos

específicos da produtora EA. Outra sugestão é a aquisição de mais um controle e cabos USB para os (2) controles com a finalidade de evitar o gasto de pilhas.

- Sugiro que possa ser colocado alongamentos ou alguma atividade na piscina para o projeto QVT.

- Também sugiro que se resgate uma proposta antiga da comissão que foi apresentada em RP: o ajuste do local de trabalho (ergonomia), altura da mesa, cadeira, etc.

- Outra sugestão: Ajeitar a mesa de sinuca.

De: Saulo de Tarso Alves Dantas

Enviado: quarta-feira, 8 de março de 2017 15:08

Para: Maria Luiza de Medeiros Teixeira; Andrio Vitor Martins Rodrigues; Lista dos Servidores do Campus Nova Cruz

Assunto: RE: Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT

Sugiro a aquisição de mais alguns jogos competitivos estilo "versus" para o xbox one como o rocket league, forza motorsport 6, star wars battlefront.

Saulo de Tarso Alves Dantas
Professor de Administração
IFRN - Campus Nova Cruz
(84) 9928-6259

Eva Lidia Manicoba de Lima

qua 08/03/2017 08:07

Para:Andrio Vitor Martins Rodrigues <andrio.rodrigues@ifrn.edu.br>; Dayane Mary Soares da Costa <dayane.costa@ifrn.edu.br>;

Oi,pessoal!

Bom dia!

Eu concordo com a sugestão de Willame, uma corrida de rua seria ótimo até como momento de integração entre os servidores.

Atenciosamente,

--

Eva Lúcia Manicoba de Lima
Pedagoga - Mat. SIAPE 2150310
IFRN - *Campus* Nova Cruz
(84) 4005-4107 / Ramal: 7208

Marcelo Dantas de Medeiros

ter 07/03/2017 13:51

Para:Andrio Vitor Martins Rodrigues <andrio.rodrigues@ifrn.edu.br>;

Andrio, boa tarde!

Sugiro um dia definido para jogar vídeo game.

Atenciosamente,

--

Marcelo Dantas de Medeiros

Coordenador de Atividades Estudantis (Portaria nº 157/2014 – DG/NC/IFRN)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – *Campus Nova Cruz*

Telefone: + 55 84 4005-4107 – Ramal: 7231

Celular:+ 55 84 99667-2003

Raynilson Iglesias

ter 07/03/2017 13:48

Para:Andrio Vitor Martins Rodrigues <andrio.rodrigues@ifrn.edu.br>; Lista dos Servidores do Campus Nova Cruz <lista.nc@ifrn.edu.br>;

Boa tarde,

Já que desde o último ano houve um aumento no número de pessoas interessadas em jogar sinuca, sugiro a compra de uma mesa melhor (com caçapas mais estreitas e material mais duradouro podendo ter tampo de pedra) e alguns tacos.

Atenciosamente,

Raynilson Iglesias

Técnico em Enfermagem
Enfermaria/Setor de Saúde
COREN/RN: 444.833
Mat.: 2037160
IFRN/Campus Nova Cruz

Camilla Danielle Silva de Lima

ter 07/03/2017 11:36

Para:Andrio Vitor Martins Rodrigues <andrio.rodrigues@ifrn.edu.br>;

Olá Andrio!

Parabéns a equipe pela iniciativa!

Sugiro:

- Relaxamento em grupo (realizada por fisioterapeuta ou psicólogo);
- Aquisição de mais cadeiras de repouso;
- Oficinas sobre temas variados como: como lidar com ansiedade; como lidar com as exigências atuais; relacionamento humano...
- Aulas de culinária com pratos saudáveis que possam ser feitos/levados para o trabalho;
- Convite de humoristas, cantores, peça teatral para momentos de convívio entre os servidores;
- Uma estante e/ou suportes para colocarmos bolsas ou outros objetos no banheiro;
- Passeios mais próximos e que na medida do possível não seja no feriado

- Comemoração de datas importantes (dia da mulher, das mães, da criança (uma atividade no campus que os pais possam trazer seus filhos - brincadeira e um lanche simples)... sempre ter alguma ideia simples mesmo para comemorar esses dias e de alguma forma criar um clima mais agradável.

Se eu lembrar de mais alguma coisa falo!

Abraço

Camilla Lima

Psicóloga - CRP 17/1535

ETEP - IFRN Nova Cruz

(84) 4005-7217/ 9636-4814/8847-6080

De: Maria Luiza de Medeiros Teixeira

Enviado: quarta-feira, 8 de março de 2017 14:01

Para: Andrio Vitor Martins Rodrigues; Lista dos Servidores do Campus Nova Cruz

Assunto: RE: Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT

Sugiro fazer uma semana de QVT com oficinas, palestras, lanches com comidas saudáveis, etc.

Pode incluir a corrida que Willame sugeriu nessa semana.

Att.,

Maria Luiza de Medeiros Teixeira

Engenheira Química

Coordenadora de Laboratórios

IFRN - Campus Nova Cruz

(84) 4005-4107 (Ramal: 7240)

Jose Diego Cirne Santos

seg 06/03/2017 17:48

Para: Andrio Vitor Martins Rodrigues <andrio.rodrigues@ifrn.edu.br>;

Olá, Andrio

Parabéns pela iniciativa da consulta aos servidores.

Gostaria de propor a aquisição de mais um controle para o Xbox para facilitar a interação lúdica entre os servidores.

Na mesma esteira, acho que poderiam ser criados horários para a prática de esportes na quadra com variação de turnos para facilitar a participação de todos os servidores.

Por fim, acredito que poderiam ser propostos, ao longo do ano, torneios de sinuca e vídeo game.

Atenciosamente,
Diego Cirne

De: Andrio Vitor Martins Rodrigues
Enviado: segunda-feira, 6 de março de 2017 15:19
Para: Lista dos Servidores do Campus Nova Cruz
Assunto: Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT

Boa tarde, prezados servidores.

Em reunião com a **Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT**, decidimos abrir uma consulta para propostas para o ano de 2017 à todos os servidores do *campus* Nova Cruz. Estejam à vontade para mandarem ideias de como melhorar nosso ambiente laboral, bem como torná-lo mais salubre. Vocês poderão propor desde a aquisição de algum material, sendo permanente ou não, a programas ou eventos com o intuito de socializar os servidores (como jogos), ou de orientar sobre nutrição, esporte, saúde no trabalho, etc; o que estiver dentro de nossas limitações, enquanto comissão.

Para isso, precisamos que, a quem interessar possa, enviá-los via e-mail até o dia **8 de março**, quarta-feira, para que haja tempo hábil de discutirmos as propostas apresentadas e elaborar o planejamento deste ano.

Agradeço a todos pela compreensão.

Atenciosamente,

Andrio Vítor Martins Rodrigues

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do RN | *Campus* Nova Cruz
Coordenação de Almoxarifado e Patrimônio - COMPAT/NC
Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho - QVT
Tel.: (84) 4005.4107 | Ramal 7216 | Cel.: (84) 99990-9756

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei nº 8080**, de 19 de setembro de 1990.

MALASCH, C.; LEITER, M. P. **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papirus, 1999.

MIRANDA, A. S., et al. **A importância da qualidade de vida no trabalho e sua influência nas relações humanas.** Anuário de produções acadêmico-científicas dos discentes da Faculdade Araguaia, Goiânia, 2012.