



INSTITUTO
FEDERAL
Rio Grande do Norte
Campus
Avançado Parelhas



#FlorDaSertaoPotiguar

PROJETO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

ANO 2019

*EM MOVIMENTO III: PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO NO CAMPUS PARELHAS.*

PARELHAS/2019

1. IDENTIFICAÇÃO

O projeto de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho intitulado: **Em Movimento III: Promovendo Qualidade de Vida no Trabalho no Campus Parelhas**, faz parte da continuidade e consolidação das ações implementadas em 2018 no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, *Campus* Avançado Parelhas, situado na região do Seridó Potiguar.

O *campus* tem uma atuação pedagógica voltada para a capacitação profissional nas áreas de mineração e informática. Conta um efetivo de 49 servidores ativos, distribuídos entre Técnicos-Administrativos de níveis médio e superior e corpo docente com mestres e doutores de diversas áreas, além de 16 servidores terceirizados. Tais servidores serão o público-alvo da execução deste projeto, o qual tem como referência o presente documento em que estão estabelecidos os programas e as diretrizes para sua implementação.

A equipe responsável por sua elaboração, coordenação e monitoramento é composta por 9 servidores ativos (técnicos-administrativos e docentes): Jonas Morais Sobrinho (Docente); José Leandro Barbosa Vieira (Enfermeiro/COAES); Shirley Luanna Vieira Peixoto Genuino (Docente); Maria Carolina de Albuquerque Feitosa (Docente); Djalma Valério Ribeiro Neto (Técnico de Laboratório Mineração); Rosane Sousa de Andrade (Técnica em Enfermagem); Francisca Betanea do Nascimento Alves (Técnica); Marcos Antonio Teixeira de Araújo Junior (Técnico em Segurança do Trabalho) e Victor Carvalho de Assis (Técnico em Edificações).

O mês de fevereiro foi destinado para a elaboração do projeto a partir dos resultados alcançados em 2018 e dos dados da consulta realizada no referido mês, sendo o período de março até dezembro de 2019, destinado a sua execução.

2. APRESENTAÇÃO.

Apresentamos o Projeto de Qualidade de Vida no Trabalho intitulado **Em Movimento III: Promovendo Qualidade de Vida no Trabalho no Campus Parelhas**, com início das ações no período de março até dezembro de 2019. O referido projeto foi organizado conforme as orientações do Edital 01/2019 - COASS/IFRN, e está estruturado conforme os eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN: Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional.

A Qualidade de Vida no Trabalho - QVT - é um tema atual e de extrema relevância, uma vez que no modelo socioeconômico contemporâneo, as pessoas passam grande parte de seu tempo no ambiente de trabalho. No caso do Campus Avançado Parelhas, esse cenário se acentua em virtude de parte dos servidores residirem em outros municípios e estados do Nordeste (além do Rio Grande do Norte, temos servidores do estado do Ceará, Paraíba e Pernambuco), implicando na necessidade de maior permanência no campus. Nossa realidade é de servidores com jornadas semanais de viagens que de algum modo causam impacto na sua saúde. Fato que precisa de uma atenção pelas ações de saúde e de Qualidade de Vida voltada para os servidores. Desse modo, tem-se buscado várias maneiras para se obter uma vida mais satisfatória no ambiente laboral, objetivando-se num ambiente que possa proporcionar maior bem-estar e equilíbrio físico, psíquico e social.

Levando em consideração a importância e centralidade do trabalho na vida das pessoas, faz-se necessário uma política institucional que promova a saúde e a qualidade de vida no trabalho. Esse compromisso deve fortalecer “a autoestima, o sentimento de segurança, pertencimento, autorrealização, dignidade, condições físicas saudáveis em um ambiente que atenda a suas necessidades biopsicossociais”. (MELO, 2012). Desse modo, a abordagem à saúde e qualidade de vida do servidor público federal precisa se revestir do compromisso de atingir a esses níveis, identificando fatores facilitadores e/ou prejudiciais e intervindo sobre todos os aspectos ligados ao bem-estar em situação de trabalho.

Quanto à questão da saúde, esta não é mais vista como um conceito simplista de ausência de doenças, e sim, determinada também por variáveis externas do meio ambiente, além do estilo de vida dos indivíduos e o equilíbrio entre fatores externos e internos do ser humano (GIL, 2001). Uma definição mais completa de saúde é o estado físico, mental e

social de bem-estar, enfatizando as relações entre corpo, mente e padrões sociais (CHIAVENATO, 2008).

A Promoção à Saúde do Servidor tem como finalidade o desenvolvimento de práticas de gestão, de atitudes e de comportamentos que contribuem para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo (Portaria nº 03 de 07 de maio de 2010). Logo, do ponto de vista da ergonomia, segundo Glina (2001), a análise da organização deve levar em consideração também a “organização do trabalho prescrita, ou seja, aquela formalizada pela instituição, e a organização do trabalho real, ou seja, como o trabalhador desenvolve o seu trabalho”.

Nesta mesma linha de raciocínio, Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) necessita ter um enfoque preventivo. Esta concepção tem como pressuposto que ações relacionadas à QVT devem ter como foco a remoção do que gera mal-estar na organização. Dessa forma, considera-se que ações assistencialistas (massagens, Ioga, ginástica laboral, etc.) são importantes e devem ser realizadas, mas não devem ser o foco principal de projetos de QVT, sendo de grande relevância o aspecto preventivo neste tipo de ação (BARCELLOS, 2014). Por outro lado, torna-se importante a abertura para uma avaliação que gere uma participação mais ativa dos servidores nos processos decisórios.

Diante do tema exposto, o IFRN - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, tem dado importância a vários modelos de gestão, em especial o de Gestão de Pessoas, que atualmente contempla o Programa de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN (Aprovada pela Resolução nº 16/2014-CONSUP, de 24/07/2014).

O IFRN, uma instituição de ensino público e gratuito, em sua pluralidade de mais de 3.000 servidores, tem demonstrado essa preocupação quando deu seu “pontapé” inicial implantou a Política de Atenção à Saúde do Servidor na realização dos exames médicos periódicos em todos os campi com a finalidade de prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e estimular cuidados à saúde.

Portanto, na tentativa de ir mais além sobre a questão da saúde do servidor e qualidade de vida no trabalho, o IFRN Campus Avançado Parelhas se propõe a desenvolver este projeto para estimular práticas de promoção à saúde física e mental, individual e coletiva, trazendo uma concepção de que um ser humano submetido a um clima favorável de bem-estar no trabalho produz mais e vive melhor

A comissão de Promoção a Saúde e a Qualidade de Vida no Trabalho, responsável pelas ações do projeto, realizou uma consulta aos servidores, no início do ano de 2019, e com base nas demandas apresentadas, estruturou as ações para o referido ano. As orientações contidas no edital subsidiaram a elaboração do questionário utilizado na consulta junto aos servidores. Em seguida, são apresentadas as demais especificações técnicas do projeto, a serem avaliados.

3. JUSTIFICATIVA

A relevância do projeto de QVT *Em Movimento III*, para o Campus Avançado Parelhas reside na construção de uma cultura organizacional baseada no bem-estar dos servidores através da participação destes em ações que se tornem perenes no ambiente de trabalho e consequentemente, gere uma maior adesão e benefícios à saúde, assim como, às relações de trabalho entre seus participantes.

Este leque deve estar equacionado em consonância aos eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, que são: **Saúde Integral, Estilo de Vida e Política organizacional.**

A construção de uma cultura de participação e frequência regular dos servidores a esse projeto entra na sua 4ª edição, apontando para a necessidade de manutenção e melhoria das ações anteriormente já realizadas, e para a criação de outras que venham a ampliar o leque de possibilidades de escolha dos servidores a estas novas ações, assim como a criação de uma cultura organizacional equilibrada no trabalho.

Em reunião realizada no mês de fevereiro de 2019, a comissão fez um estudo do edital 01/2019 - COASS/IFRN, cujo objetivo foi o de definir as ações a serem desenvolvidas em 2019, com isso, foi elaborado um questionário para consulta junto aos servidores, através formulário eletrônico, a fim de obter informações sobre as demandas a serem englobadas pelo projeto QVT 2019. Obtivemos uma devolutiva de 34 formulários, dos quais iremos apresentar em seguida. Os resultados da consulta estão distribuídos conforme os 3 eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN.

Para uma melhor compreensão dos resultados da consulta, o questionário solicitava ao servidor que elencasse três ações por eixo. Então para cada gráfico abaixo apresentado

são apontadas três ações de interesse do servidor. Considerando um universo de 34 respondentes, teremos variações globais das ações para mais, por eixo apresentado.

Considerando as proposições do Edital 01/2019, cujas exigências mínimas são de duas ações por eixo, temos no **Eixo Política Organizacional** (Gráfico-1), a ação de estruturação da sala dos servidores, como a principal demanda apontada pelos participantes da consulta. Essa estruturação corresponde a otimização dos espaços e definição de seus usos, tanto por docentes quanto por técnicos.

Com a mudança em 2018 da sala de jogos do prédio anexo, para a atual sala dos servidores, problemas relacionados ao som proveniente da dinâmica dos jogos (Sinuca e Pebolim), tem interferido na sala ao lado (sala dos professores). A mudança da sala trouxe uma ampliação da participação dos servidores para esta ação do PQVT em 2018, por outro lado, gerou essa interferência no trabalho docente. Tal cenário já está em vias de resolução interna para a definição de uma nova distribuição de uso pelos servidores.

Uma outra ação apontada pelos servidores diz respeito a necessidade da promoção de uma Oficina de saúde vocal para docentes, em virtude da característica laboral do seu ofício.

A ação de reconhecimento profissional foi uma outra ação de grande interesse dos respondentes. Várias são as ações que podem ser promovidas, conforme o anexo 3 – Catálogo de atividades. Elas estarão discriminadas nas metas a serem apresentadas para este projeto.

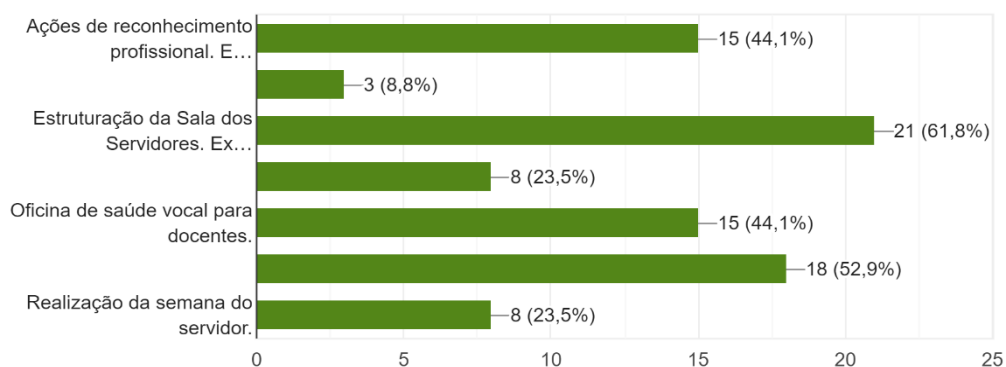


Gráfico 1- Eixo Política Organizacional

No **Eixo Estilo de vida** (Gráfico 2), o interesse dos servidores por práticas esportivas e exercícios físicos, foi o mais solicitado. Tal ação está em consonância com uma outra importante ação que a complementa – a Avaliação Física e Antropométrica. Atribuímos a escolha dos servidores pelas práticas esportivas e exercícios físicos, em virtude da participação dos mesmos nos eventos esportivos promovidos pela reitoria, como o Jogos do Servidores e pelo interesse crescente pela oferta interna de exercícios físicos a serem realizados no campus. Atualmente, o campus está em via de receber sua quadra coberta, um importante equipamento esportivo que irá impulsionar o uso pela comunidade de servidores e estudantes. A sala de ginástica, criada recentemente, também terá um importante papel na promoção destas ações em 2019, em virtude da criação de uma cultura de uso sistemático do espaço pelos servidores.

Uma outra ação, solicitada pelos servidores, diz respeito a promoção de eventos integrativos com atividades físicas, tal ação foi solicitada pelos servidores e segue com demandas por terapias complementares, como a massagem.

No ano de 2018 a massagem fez parte do quadro de ações realizadas e que teve uma ótima aceitação pelos servidores. Durante esta ação, a agenda de atendimentos (5 servidores por dia), esteve completamente preenchida durante dois meses, sendo a quarta-feira, o dia escolhido para esta execução.

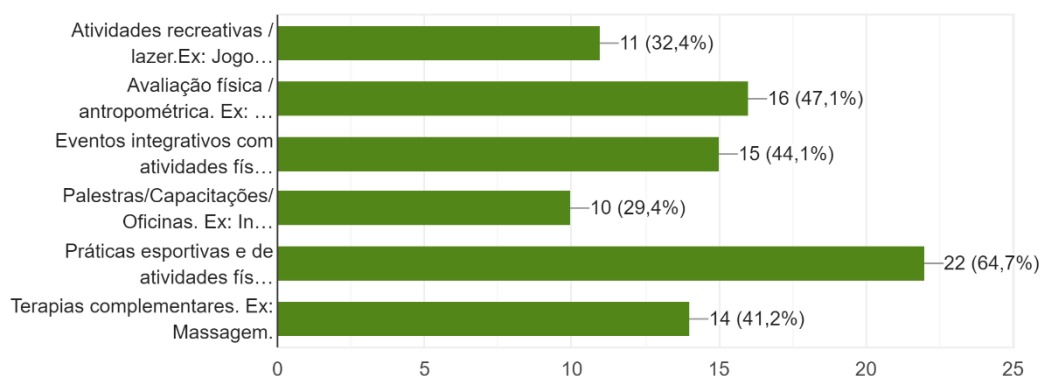


Gráfico 2- Eixo Estilo de Vida

O **Eixo Saúde Integral** (Gráfico 3), foi o terceiro item consultado. Os servidores indicaram o Acompanhamento Multiprofissional como a principal ação a ser executada neste ano. Esta ação se harmoniza com as ações já apontadas no eixo Estio de vida, e reforçam a necessidade de internamente, dos profissionais da saúde ligados ao campus, de promoverem este acompanhamento.

Palestras e capacitações foram indicados pelos servidores como mais uma importante ação a ser promovida no campus. A experiência da capacitação promovida em 2018 e executada no início de 2019 foi aceita de forma muito positiva pelos servidores. Destaca-se a excelente frequência dos servidores ao curso Gerenciamento da rotina com análise e solução de problemas, que obteve médias acima de 20 participantes, tendo no primeiro dia de realização, 27 servidores.

As ações de vacinação mantem-se bem requisitadas pelos servidores, fruto da consolidação desta ação durante os anos de funcionamento do campus, que se somam a outras ações vinculadas aos meses temáticos, no formato de campanhas por cores. Ambas as ações são apontadas como importantes pelos servidores e que devem ser mantidas.

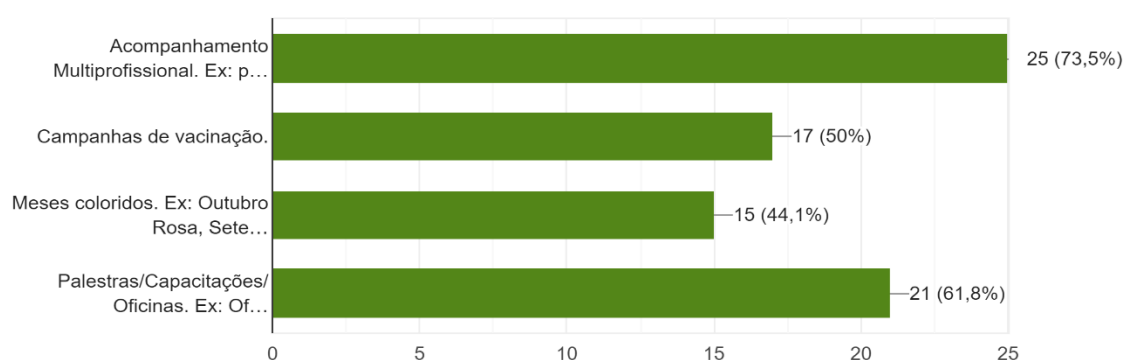


Gráfico3 - Eixo Saúde Integral

4. OBJETIVOS

4.1. Geral:

Promover ações que facilitem e estimulem o trabalho no dia a dia institucional nos três eixos relacionados a Qualidade de Vida no Trabalho: Estilo de vida, Saúde Integral e Política organizacional no *Campus* Avançado Parelhas.

4.2. Específicos:

4.2.1 Política organizacional

- Reestruturar a sala dos servidores, tendo em vista a adequação das atividades cotidiano dos colaboradores.
- Promover uma semana com eventos voltados para a qualidade de vida do servidor, denominada de “Semana do Servidor”

4.2.2 Estilo de Vida

- Ofertar da continuidade da massagem laboral no local de trabalho, dentro de uma escala de atendimento;
- Incentivar a prática esportiva entre os servidores.

4.2.3 Saúde integral

- Implantar um programa de intervenção multidisciplinar com profissionais da saúde, visando à melhoria dos hábitos de vida por meio de práticas esportivas e atividades corporais no interior no campus;

5. METAS

- Realização de duas palestras referentes aos temas de promoção à saúde e gestão organizacional;
- Oferecer massagem laboral para os servidores com lotação de pelo menos 60% dos horários ofertados pela prestadora de serviços;

- Promover atendimento individual e/ou coletivo para a realização de atividades esportivas e exercícios físicos;
- Realizar uma corrida/caminhada promovendo um momento integrador e de incentivo à prática de exercícios físicos com a participação de pelo menos 30% dos servidores lotados no campus.

6. PÚBLICO-ALVO

As ações do projeto abrangerão os servidores efetivos e substitutos, colaboradores terceirizados e estagiários. Conforme dados extraídos do SUAP, este público é considerado relativamente jovem (idade entre 24 a 35 anos), estado civil casado/união estável, com qualificação profissional caracterizada pelo ensino superior e início recente de experiência profissional no serviço público.

7. METODOLOGIA

A comissão do PQVT, para o ano de 2019, irá dividir as atribuições dos seus membros por eixo de atuação do programa no campus. Após termos tomado conhecimento da proposição do campus Apodi, cuja organização e responsabilidade dos membros se dará por eixo de atuação, vislumbramos um melhor equacionamento da distribuição das nossas ações para o ano. Com isso, a coordenação ficará responsável pela fiscalização e realização de reuniões de avaliação sobre o cumprimento das metas estabelecidas pela comissão.

Considerando o Edital N° 01/2019-COASS/IFRN e seus três eixos da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - Saúde Integral, Estilo de Vida e Política Organizacional, são propostas as seguintes ações, conforme quadros abaixo:

7.1. POLÍTICA ORGANIZACIONAL

7.1.1 Sala de Jogos dos servidores/Sala dos Professores.

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
Reorganização da Sala de Jogos e da sala dos professores.	- Espaço no prédio central do campus.	- Os servidores necessitam de um ambiente de integração e descontração.	- Coordenação do Projeto e demais servidores.	- Será avaliado pela comunidade as salas a serem adequadas	- Servidores;

		<ul style="list-style-type: none"> - Combater o estresse da jornada de trabalho dos servidores e estimular a interação. - Os docentes necessitam de um espaço mais adequado. 		para os docentes e para a sala de Jogos.	
--	--	--	--	--	--

7.1.2. Palestras de capacitação/ Semana do servidor

Durante a semana do servidor será realizada palestras e/ou oficinas que tem como propostas disseminar o conhecimento relacionado a gestão organizacional (segunda ação obrigatória do projeto QVT 2019, eixo Política organizacional, campus Parelhas). Entretanto, esse período também contará com atividades de outros eixos, tais como: práticas esportivas.

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
Palestras relacionadas a gestão organizacional capacitação nos campi do IFRN.	- Auditório.	Os servidores necessitam de uma capacitação conforme demanda no questionário avaliativo	- Coordenação do Projeto e demais servidores.	Palestras convencionais	25 Servidores;
O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Semana do servidor</i>	- Espaço no prédio central do <i>campus</i> .	A semana do servidor promove reconhecimento do trabalho, bem como integração dos colaboradores.	Coordenação do Projeto e demais servidores.	Durante a data comemorativa do dia do servidor público 28/10, será realizada algumas ações que tenham como foco a integração e disseminação do conhecimento. Ex. Palestras relacionadas a gestão organizacional; realização de	Servidores;

				práticas esportivas; corrida e caminhada do servidor	
--	--	--	--	--	--

7.2. ESTILO DE VIDA

7.2.1 Práticas Esportivas e corporais.

Tendo em vista que a estrutura do *Campus* Avançado de Parelhas, atualmente, possui um espaço destinado às atividades esportivas - como uma quadra poliesportiva, e uma sala de ginástica, teremos as seguintes ações:

- Treinamento funcional (sala de ginástica);
- Massagem Laboral (sala da enfermagem);
- Futsal (Quadra do campus).

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Treinamento Funcional e Massagem Laboral</i>	- Sala de Práticas Corporais.	- Combater o sedentarismo; -Promover relaxamento corporal; - Prevenir lesões, gerar melhorias cardiovasculares, combater o aumento do percentual de gordura, buscar o emagrecimento e definição muscular.	- Professor de Educação Física.	- Será realizado no espaço de vivência e sala de práticas corporais (ginástica, práticas corporais alternativas), a qual a sua prática acontece dispondo diferentes materiais (cone, cordas etc.) em forma de circuito com estações de realização prática, de modo que em cada estação haverá uma pessoa realizando movimentos diferentes ao mesmo tempo, com duração de 50 minutos, duas vezes por semana.	- Servidores; - Estagiários; - Terceirizados.
<i>Futsal</i>	-Ginásio Municipal "Miguelão"	- Combater o sedentarismo, estimular a prática desta	- Participantes da comissão e demais	- A modalidade acontecerá no ginásio municipal nos horários das	- Servidores - Terceirizados - Estagiários.

		modalidade esportiva e promover interação entre os participantes.	servidores do <i>campus</i> .	17:00 às 18:00 horas nas terças e quintas-feiras	
--	--	---	-------------------------------	--	--

7.2.2 Corrida e caminhada

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
Corrida e Caminhada	- Será realizada em percurso nos arredores da instituição.	- Com o propósito de criar uma cultura sistemática de prática desta atividade física e objetivando confraternizar com a comunidade do campus em um evento de culminância do projeto QVT 2018.	-Coordenação do Projeto e demais servidores.	- Será organizada uma corrida de 5km pelo entrono do campus com o apoio de batedores de trânsito e segurança. Será realizada durante a semana do servidor	- Servidores; -Terceirizados - Alunos

7.3. SAÚDE INTEGRAL

7.3.1. Avaliações mensais (periódicas).

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
Avaliações de indicadores como pressão arterial, composição corporal	- Na sala de enfermagem do campus.	- Mostrar a importância do controle sistemático dos indicadores de saúde e sua relação com a prática de hábitos saudáveis.	- Enfermeiro da instituição e o professor de Educação Física.	- As avaliações serão realizadas periodicamente (mensal) após o início dos servidores nas atividades oferecidas pelo projeto QVT; - Com o auxílio de divulgação em locais estratégicos, com fixação de cartazes	- Servidores; - Terceirizados.

8. EQUIPE PROFISSIONAL

ATIVIDADES	SERVIDORES RESPONSÁVEIS
Acompanhamento multiprofissional	Educador Físico e Equipe de Enfermagem do campus Avançado Parelhas
Treinamento Funcional	Professor de Educação Física lotado no campus.

9. RECURSOS

O orçamento utilizado para a realização do Projeto “Em Movimento III: Promovendo Qualidade de Vida no Trabalho no *Campus* Parelhas” tem como base o recurso descentralizado no valor de R\$ 7.000,00 (sete mil reais) anual, financiado por meio do recurso orçamentário destinado ao Macroprograma “Promoção da Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho”, da Diretoria de Gestão de Pessoas do (DIGPE) do IFRN.

ITEM	Material de Consumo	Quant.	Estimativa de Preço Unitário	Preço Total
1	BOLA FUTEBOL -Descrição Complementar: Bola para a modalidade de futsal, oficial de competição da Confederação Brasileira de Futsal ou da Liga Nacional, para a categoria adulto, com 8 gomos, confeccionada com PU Ultra 100%, medidas oficiais, câmara airbility, miolo slip sistem, removível e lubrificado. Marca referência: Penalty Max 1000.	3	R\$ 233,22	R\$ 699,66
	EQUIPAMENTO DE TENIS DE MESA Descrição Complementar: Raquete para tênis de mesa oficial estilo clássico, com borrachas de			

11. CRONOGRAMA DE REUNIÕES

Datas	MESES - 2019								
	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
	03	15	05	03	07	11	09	13	11

12. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Considerando a importância em monitorar e controlar o trabalho do projeto, principalmente, para identificar pontos que merecem uma atenção especial e sugerir ações para corrigir ou evitar os desvios, serão realizadas ações como:

- **Cadastro dos participantes:** será feito um cadastro para cada ação (e/ou terá uma lista de frequência) com o objetivo de verificar a frequência de adesão nas ações realizadas pelo projeto;
- **Registro de imagens:** como uma forma de coletar imagens que sirvam de demonstração que determinada ação está sendo realizada ou foi concluída.
- **Pesquisa de avaliação:** será realizado dois momentos no ano para esta ação, uma avaliação no mês de junho e outra, no mês de dezembro;
- **Relatório final:** os servidores responderão um formulário on-line, bem como terão a oportunidade de acompanhar a reunião de encerramento do Projeto onde serão os impactos do mesmo para a instituição e para os participantes e o envolvimento destes no programa serão divulgados coletivamente.

Portanto, através destas ações poder-se-á identificar os problemas e buscar soluções com o intuito melhorar a qualidade do projeto, não somente para o ano em execução, mas também para os próximos projetos.

13. IMPACTOS SOCIAIS

Após a realização das metas dos três eixos propostos para as ações, são esperados resultados que reflitam a integração destas ações no clima organizacional e nos indicadores relacionados à saúde do servidor, assim como a adesão regular às práticas vinculadas ao seu bem estar.

Essa melhora no clima organizacional também tem uma íntima relação com a expressão positiva do trabalho dos servidores técnicos e docentes com a comunidade estudantil. Compreender que a instituição tem um papel vinculado a excelência e a inclusão social, características muitas vezes excludentes, mas que no instituto se apresenta como uma demanda a ser compreendida e promovida da melhor forma possível pelo seu corpo de servidores. Tais aspectos configuram-se como desafios para novos arranjos nas políticas organizacionais socialmente comprometidas.

14. REFERÊNCIAS

BARCELLOS, C. **Conheça os benefícios da dança para a sua saúde.** Disponível em: <<http://idmed.terra.com.br/viva-melhor/dicas-basicas/conheca-os-beneficios-da-danca-para-a-sua-saude.html>> Acesso em: 10 mar. 2016.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações.** 3 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

GIL, Antônio Carlos. **Gestão de pessoas: enfoque nos papéis profissionais.** 1ª ed. São Paulo: Atlas, 2001.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço.** Trad. Enio Paulo Giachini. 2ª ed. Ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

IFRN. **Plano de desenvolvimento institucional 2009-2014.** Disponível em: <http://portal.ifrn.edu.br/institucional/arquivos/planejamento/PDI_2009-014_Versao_Final%20-%2029%2006%2009%20%20as%2018h30%20-%20encaminhada%20ao%20MEC.pdf/view>. Acesso em: 20 de jan. 2014.

IFRN. **Programa de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho do IFRN.** Disponível em: <http://portal.ifrn.edu.br/ifrn/servidores/saude-do-servidor/lateral/documentos/programa-de-promocao-as_aude-e-qualidade-de-vida-no-trabalho-do-ifrn>. Acesso em: 20 de jan. 2014.

LIMONGI FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial.** 2 ed. Atlas, 2004.

MELO, Eliane Maria Magalhães Cunha. **Projeto para implantação do programa de qualidade de vida no trabalho no hospital das clínicas da UFMG.** Belo Horizonte, Minas Gerais 2012.

VERGARA, Sylvia Constant. **Gestão de pessoas.** 15 ed. Atlas, 2014.