



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS AVANÇADO PARELHAS

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

PROJETO PARA SUBMISSÃO DE PROJETOS DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
NO TRABALHO

PARELHAS/RN
MARÇO/2017

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

Duração do Projeto: 9 meses

Início Previsto: abril/2017

Coordenador: Jonas Morais Sobrinho (Docente/Educação Física)

Comissão: José Leandro Barbosa Vieira (Enfermeiro / COAES)

Ligia Mara Gonzaga (Docente)

Maria Carolina de Albuquerque Feitosa (Docente)

Djalma Valério Ribeiro Neto (Técnico de Laboratório Mineração)

Elias Nunes Filho (Técnico de Laboratório Mineração)

PARELHAS/RN

MARÇO/2017

1. IDENTIFICAÇÃO

O projeto de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho intitulado “Em Movimento: Promovendo Qualidade de Vida no Trabalho no Campus Parelhas” será implementado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, *Campus* Avançado Parelhas, situado na região do Seridó Potiguar, que atende a uma área de abrangência que compreende 13 municípios do Rio Grande do Norte e além de algumas cidades da Paraíba, englobando uma população cerca de 160 mil habitantes.

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 composto por 6 servidores ativos (técnicos-administrativos e docentes): Jonas Morais Sobrinho (Docente); José Leandro Barbosa Vieira (Enfermeiro/COAES); Lígia Mara Gonzaga (Docente); Maria Carolina de Albuquerque Feitosa (Docente); Djalma Valério Ribeiro Neto (Técnico de Laboratório Mineração); Elias Nunes Filho (Técnico de Laboratório Mineração).

O mês de março será destinado para elaboração do projeto, tendo como previsão de início para suas ações/atividades de promoção à saúde e a qualidade de vida no trabalho em abril de 2017, com duração de 9 meses (até dezembro/2017).

2. APRESENTAÇÃO

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. 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 prejudicial 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).

Neste contexto, o termo qualidade de vida está sendo também inserido no ambiente de trabalho, local onde os indivíduos dedicam grande parte de seu tempo. O mercado cada vez mais competitivo, exigente e movido pelos avanços tecnológicos redefine o trabalhador como um profissional polivalente, cuja motivação e o comprometimento são os combustíveis desse novo profissional (MELO, 2012). Portanto, a promoção de qualidade de vida nas organizações vem se tornando a maneira essencial para manter-se a motivação e o comprometimento dos indivíduos.

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).

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.

3. JUSTIFICATIVA

A relevância do projeto de QVT *Em Movimento*, 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 conseqüentemente, gere uma maior adesão e benefícios à saúde, assim como, às relações de trabalho dos 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 2ª 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, e criação de uma cultura organizacional equilibrada no trabalho.

Tal necessidade justifica-se devido ao elevado número de servidores do *Campus Avançado Parelhas* que reside nas cidades circunvizinhas, permanecendo, assim, grande parte do tempo dentro do ambiente organizacional mas, por outro lado, esse contexto de servidores residentes em outros municípios traz implicações à adesão dos mesmos no programa de QVT devido aos seus horários variados de permanência no Campus, ocasionando assim, a dificuldade de confluência do maior número de servidores para uma ou outra proposta de ação em QVT, por isso a necessidade de oferecermos uma composição de ações que contemplem horários variados no sentido de atender a característica desta demanda.

Outra particularidade desse *campus* é que o mesmo ainda não conta com toda a estrutura física pronta e desta forma não disponha de instalações esportivas (quadra poliesportiva, piscina, campo de futebol), o que dificulta o planejamento das ações e remete a necessidade de se buscar parcerias junto a prefeitura municipal e outros parceiros na cidade para a operacionalização de determinadas práticas esportivas. Além da manutenção destes espaços já existentes para o projeto, faremos adequações temporárias de outros espaços existentes no campus, que oferecem potencial de uso para a aplicação das ações, mesmo que sejam de natureza provisória, como a sala de práticas corporais, as estações de exercícios funcionais, e os percursos de caminhada e corrida a serem criados no campus e que não

demanda custos elevados, mas sim uma reorganização e uso mais eficiente dos recursos e espaços.

O campus conta com 49 servidores efetivos, conforme informações do SUAP, e 16 servidores terceirizados este quantitativo de servidores pede ações integradoras e promotoras da saúde e bem-estar.

Para se decidir as ações a serem desenvolvidas, será mantida uma pesquisa, por meio de formulário eletrônico, realizada com os servidores a fim de se obter informações sobre os hábitos de vida e saúde e sobre quais atividades eles gostariam que o projeto QVT 2016 englobasse. Devido a não realização no ano passado de algumas das ações selecionadas, e devido à elaboração do projeto no período de férias escolares, quando grande parte dos servidores não se encontra no campus, optou-se por utilizar o resultado da referida pesquisa para nortear o planejamento das ações do projeto de PS e QVT 2017.

A pesquisa realizada no ano de 2016 mostrou que 72% dos servidores respondentes praticam alguma atividade física, 54% o fazem entre dois e quatro dias na semana, 68% elegem como principal fator necessário para realizar atividades físicas o tempo, 59% dormem de 6 a 8 horas por dia, o que são bons hábitos de sono e 69% realizam exames médico pelo menos uma vez ao ano e relatam como principais sintomas presentes em seus cotidianos o cansaço (54%), a ansiedade (36%) e o estresse (31%). Diante disso se justifica a necessidade de melhoria das ações realizadas anteriormente e, principalmente, na criação de processos que gerem maior adesão às ações do programa.

Uma particularidade que precisa ser considerada e, aproveitada, é quanto ao relacionamento com os colegas de trabalho e com a chefia imediata, em pesquisas anteriores, não se obteve respostas que indiquem um desgaste de relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho. Todos os respondentes consideram as relações de regular a muito boa e informaram não se sentir pressionados na realização de suas atividades. Estas respostas podem estar vinculadas a alguns fatores, como abertura da gestão, um ambiente organizacional em vias de amadurecimento devido ao campus ser recém construído e, conseqüentemente, em processo constituição das relações de trabalho entre os servidores.

Um outro aspecto a ser destacado da edição anterior, é quanto a porcentagem de respondentes, 63% dos participantes julgaram a prática de atividades esportivas como importante para a melhoria da qualidade de vida no trabalho, seguidas de atividades de relaxamento, espaço para repouso, momentos de confraternização e uma copa mais adequada e esperam com a realização deste projeto uma maior socialização com os colegas, a prática de

atividades físicas de seus interesses, manter ou melhorar a condição física e uma melhor conscientização sobre sua saúde.

Quanto as atividades específicas, os maiores interesses foram: acompanhamento multiprofissional (nutricionista, educador físico, odontólogo etc.), treinamento funcional, palestras em geral (assédio moral, primeiros socorros, cuidados com a saúde). Quanto a disponibilidade de horários para a realização, os mais indicados foram no início da manhã ou do final da tarde, os dias da semana, excetuando-se a sexta feira, foram bem votados na pesquisa.

Este projeto de intervenção justifica-se na medida em que constitui um instrumento de sistematização de ações para oportunizar a promoção da saúde do servidor, prevenindo e combatendo os fatores intervenientes relativos ao excesso de peso corporal, bem como propiciar melhores condições para o exercício da atividade profissional de forma efetiva, participativa e reconhecida num ambiente com condições adequadas, combatendo os problemas observados relativos ao ambiente laboral.

Portanto, considerando a importância da implementação de políticas e programas que possam favorecer a promoção da saúde, uma melhora na qualidade de vida dos servidores e mediante todos os aspectos anteriormente levantados, a equipe responsável pelo mesmo se sente motivada a formatar o presente projeto, ajudando na promoção de ações que possam alavancar no *Campus* Avançado de Parelhas a reflexão e vivência de práticas corporais, lúdicas e profissionais para um melhor ambiente de trabalho.

4. OBJETIVOS

4.1 Geral:

O presente projeto de tem como objetivo geral: promover a Qualidade de Vida no Trabalho e desenvolver ações que propiciem a promoção da saúde e prevenção de doenças no ambiente do *Campus Avançado Parelhas*.

4.2 Específicos:

- Implantar um programa de intervenção visando à melhoria dos hábitos de vida por meio de práticas esportivas como: treinamento funcional, relaxamento, futsal e jogos recreativos.
- Promover a disseminação de conhecimentos nas áreas de saúde, segurança no trabalho e Qualidade de Vida no Trabalho, por meio de palestras e das comissões internas do campus responsáveis por essas temáticas.
- Implementar análise ergonômica do trabalho nos setores administrativos.

5. METAS

- Obter a participação de, no mínimo, 40% dos servidores lotados no IFRN *Campus* Avançado de Parelhas nas diversas atividades esportivas propostas nesse projeto;
- Realização de duas palestras referentes aos temas de promoção à saúde e duas palestras sobre QVT e Segurança no Trabalho;
- Promover análise ergonômica dos postos de trabalho do prédio administrativo do campus;
- Realizar uma corrida/caminhada com a comunidade do campus promovendo um momento integrador e de incentivo à prática de exercícios físicos.

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

Considerando o Edital Nº 01/2017-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:

7.1 SAÚDE INTEGRAL

7.1.1 Palestra de Saúde Bucal

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Palestra de Saúde Bucal</i>	- No auditório do <i>campus</i> .	- Mostrar a importância do cuidado com a saúde bucal na saúde em geral; - Incentivar práticas de saúde bucal.	- Odontólogo a ser destinado através de colaboração de outro <i>campus</i> ou reitoria ou Prefeitura Municipal.	- O evento será realizado em outubro, em comemoração ao Dia Nacional da Saúde Bucal (25 de outubro). - Com o auxílio de divulgação massiva nas redes sociais, sítio eletrônico do <i>campus</i> e locais estratégicos, com fixação de cartazes e distribuição de panfletos, o(a) profissional realizará uma palestra acerca da importância do cuidado da saúde bucal.	- Servidores; - Alunos; - Terceirizados.

7.1.2 Palestra Saúde Nutricional

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Palestra sobre importância da alimentação saudável para a saúde.</i>	- No auditório do <i>campus</i> .	- Mostrar a importância da aquisição de hábitos alimentares saudáveis e da sua relação com o bem-estar no trabalho.	- Nutricionista do Campus Currais Novos ou Prefeitura Municipal.	- O evento será realizado no mês de junho mediante palestra, utilizando-se de exposição de slides e vídeos. - Com o auxílio de divulgação	- Servidores; - Alunos; - Terceirizados.

				massiva nas redes sociais, sítio eletrônico do <i>campus</i> e locais estratégicos, com fixação de cartazes e distribuição de panfletos, o profissional realizará uma palestra de 40 a 50 minutos.	
--	--	--	--	--	--

7.1.3. Palestra sobre a síndrome de Burnout.

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Palestra sobre importância de conhecer e prevenir a síndrome de Burnout..</i>	- No auditório do <i>campus</i> .	- Mostrar a importância do conhecimento aplicado ao cotidiano do trabalho com fins de prevenir a síndrome de burnout.	- Professor de Educação Física do Campus Avançado Parelhas.	- O evento será realizado no mês de julho mediante palestra, utilizando-se de exposição de slides e vídeos. - Com o auxílio de divulgação massiva nas redes sociais, sítio eletrônico do <i>campus</i> e locais estratégicos, com fixação de cartazes e distribuição de panfletos, o profissional realizará uma palestra de 40 a 50 minutos.	- Servidores; - Alunos; - Terceirizados.

7.1.4. Palestra sobre Segurança no trabalho

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Palestra sobre Segurança no trabalho</i>	- No auditório do Campus	- Conscientizar os participantes sobre a importância da adoção de práticas preventivas no ambiente de trabalho, afim de evitar acidentes e doenças ocupacionais.	- Engenheira de Segurança no Trabalho da campus Avançado Parelhas	- A palestra fará parte da programação da II SIPAT.	- Servidores; - Terceirizados - Alunos - Comunidade externa

7.2. ESTILO DE VIDA

7.2.1 Práticas Esportivas

Tendo em vista que a estrutura do *Campus* Avançado de Parelhas ainda não possui um espaço destinado às atividades esportivas - como uma quadra poliesportiva -, as práticas de exercícios físicos serão realizadas em espaços que favoreçam tais práticas. Desse modo, as práticas esportivas a serem realizadas por este projeto serão:

- Treinamento funcional;
- Futsal (Ginásio Municipal “Miguelão”);

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Treinamento Funcional</i>	- Sala de Práticas Corporais.	- Combater o sedentarismo. - 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,	- Servidores; - Estagiários; - Terceirizados.

				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.	
<i>Futsal</i>	- Ginásio Municipal "Miguelão"	- Combater o sedentarismo, estimular a prática desta modalidade esportiva e promover interação entre os participantes.	- Participantes da comissão e demais servidores do <i>campus</i> .	- A modalidade acontecerá no ginásio municipal nos horários das 17:00 às 18:00 horas nas terças e quintas-feiras	- Servidores - Terceirizados - Estagiários.
<i>Grupo de caminhada - Corrida</i>	- Na Praça Municipal em Frente à Igreja Matriz de São Sebastião; - Na área do estacionamento e campo localizados na instituição.	Combater o sedentarismo, estimular a prática desta modalidade esportiva e promover interação entre os participantes	- Membros da Comissão do Projeto QVT 2017	- Será organizado um grupo de corrida onde este receberá orientações do professor de educação física com objetivo de estabelecerem progressões nos níveis de condicionamento físico, tendo como culminância deste trabalho a participação num evento de caminhada e corrida a ser realizado na instituição. - O Grupo se reunirá duas vezes por semana para prática da caminhada e da corrida.	- Servidores - Terceirizados

7.3. POLÍTICA ORGANIZACIONAL

7.3.1 Análise Ergonômica dos Postos de Trabalho

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Análise Ergonômica dos Postos de Trabalho</i>	- Nos diversos setores do campus.	- Para melhoria das condições e organização do trabalho promovendo um maior conforto e reduzindo riscos ocupacionais.	- Engenheira de Segurança no Trabalho do <i>Campus Avançado</i> Parelhas.	- Será aplicado um questionário eletrônico com os servidores do campus, sobre sua percepção do local de trabalho e dores crônicas de origem laboral. Posteriormente à aplicação do questionário será realizada a análise ergonômica dos postos de trabalho.	- Servidores; - Bolsistas;

7.3.2 Sala dos Servidores

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Estruturação de uma sala dos servidores.</i>	- Espaço no prédio central do campus que será destinado à Sala de Jogos do Servidor.	- Os servidores necessitam de um ambiente de integração e descontração. - Combater o estresse da jornada de trabalho dos servidores e estimular a interação.	- Coordenação do Projeto e demais servidores.	- A sala será toda adequada para o fim proposto, estruturada com Jogos de tabuleiro, tênis de mesa, videogame com sensor de movimento e TV, cadeiras, mesinhas e Puffs.	- Servidores;

7.3.3. Práticas de Integração de Servidores

O que vai fazer?	Onde vai fazer?	Por que vai fazer?	Quem irá fazer?	Como será feito?	Público-alvo
<i>Corrida e Caminhada</i>	- 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 2017.	-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.	- Servidores; -Terceirizados - Alunos

8. EQUIPE PROFISSIONAL

ATIVIDADES	SERVIDORES RESPONSÁVEIS
Palestra Saúde Nutricional	Nutricionista a ser cedido em parceria com outro <i>campus</i> do IFRN ou município Parelhas.
Palestra Saúde Bucal	Odontólogo a ser cedido em parceria com outro <i>campus</i> do IFRN ou município de Parelhas.
Palestra sobre Segurança no Trabalho	Engenheira de Segurança no trabalho
Palestra Prevenção à Síndrome de Burnout	Professor de Educação Física lotado no campus.
Treinamento Funcional Grupo de caminhada - corrida	Professor de Educação Física lotado no campus.

9. RECURSOS

O orçamento utilizado para a realização do Projeto “Em Movimento: 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.

Todos os materiais e equipamentos descritos nas tabelas abaixo devem ser adquiridos por meio de pregão coletivo a ser realizado pela COASS conforme anexo do Edital N° 01/2017-COASS/IFRN.

ITEM	Material de Consumo	Quantidade	Estimativa de Preço Unitário	Preço Total
45	Halter bola emborrachado. Peso: 2kg	4 unidades	R\$ 18,04	R\$ 72,16
46	Halter bola emborrachado. Peso 3kg	2 unidades	R\$ 27,07	R\$ 54,14
47	Halter bola emborrachado. Peso 4kg	2 unidades	R\$ 37,01	R\$ 74,02
48	Halter bola emborrachado. Peso 5kg	2 unidades	R\$ 44,85	R\$ 89,70
49	Halter bola emborrachado. Peso 6kg	2 unidades	R\$ 54,82	R\$ 109,64
50	Halter bola emborrachado. Peso 7kg	2 unidades	R\$ 62,89	R\$ 125,78
51	Halter bola emborrachado. Peso 8kg	2 unidades	R\$ 71,76	R\$ 143,52
52	Halter bola emborrachado. Peso 9kg	2 unidades	R\$ 81,27	R\$ 162,54
53	Halter bola emborrachado. Peso 10kg	2 unidades	R\$ 89,27	R\$ 178,54
59	Estante/suporte para halter tipo torre (1 a 10 kg).	1 unidade	R\$ 382,33	R\$ 382,33
67	Par de tornozeleiras confeccionado em nylon. Peso: 2kg	2 pares	R\$ 43,28	R\$ 86,56
68	Par de tornozeleiras confeccionado em nylon. Peso: 3kg	2 pares	R\$ 53,30	R\$ 106,60
69	Par de tornozeleiras confeccionado em nylon. Peso: 4kg	1 par	R\$ 69,81	R\$ 69,81

70	Par de tornoeleiras confeccionado em nylon. Peso: 5kg	1 par	R\$ 81,35	R\$ 81,35
79	Disco de Equilíbrio inflável.Dimensão:34cm.	1 Unidade	R\$ 82,63	R\$ 82,63
81	Extensor elástico para alongamento.	2 unidades	R\$ 38,62	R\$ 77,24
82	Faixa elástica atóxica de intensidade leve	3 unidades	R\$ 18,31	R\$ 54,93
83	Faixa elástica atóxica de intensidade médio forte.	3 unidades	R\$ 24,61	R\$ 73,83
84	Faixa elástica atóxica de intensidade forte	2 unidades	R\$ 34,35	R\$ 68,70
91	Step de E.V.A para academia e exercícios físicos, medindo 90 x 30 x 10 cm.	8 unidades	R\$ 154,87	R\$ 1.238,96
95	Bola cravo para treinamento de propriocepção. Superfície crespada diâmetro 6cm.	50 unidades	R\$ 3,66	R\$ 183,00
102	Rolo Bobath - 50 cm	1 unidade	R\$ 77,36	R\$ 77,36
111	Trena antropométrica sem trava.	2 unidades	R\$ 85,50	R\$ 171,00
129	Cone tipo chapéu chinês.	20 unidades	R\$ 3,42	R\$ 68,40
130	Cone para treinamento de agilidade.	20 unidades	R\$ 5,90	R\$ 118,00
132	Jogo de xadrez e damas	2 unidades	R\$ 123,67	R\$ 247,34
133	Jogo de dominó	2 unidades	R\$ 38,27	R\$ 76,54
135	Medidor de distância com roda.	1 unidade	R\$ 104,44	R\$ 104,44
142	Bola original oficial Tênis de Mesa	3 unidades	R\$ 41,90	R\$ 125,70
143	Bola original oficial de futebol de salão.	4 unidades	R\$ 246,27	R\$ 985,08
146	Relógio de xadrez analógico à corda	2 unidades	R\$ 112,00	R\$ 224,00
153	Garrafão térmico de 8 litros com torneira	1 unidade	R\$ 74,93	R\$ 74,93
155	Apoio Ergonômico para os Pés	4 unidades	R\$ 137,35	R\$ 549,40
				Total: R\$ 6.412,76

ITEM	Material Permanente	Quantidade	Estimativa de Preço Unitário	Preço Total
136	Mesa profissional de pebolim.	1 unidade	R\$ 1.431,00	R\$ 1.431,00
151	Console com sensor de movimentos tipo Xbox	1 unidade	R\$ 1.256,01	R\$ 1.256,01
				Total R\$ 2.687,01

10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

PRÁTICAS/AÇÕES	EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES - 2016								
	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
<i>Sala de Jogos</i>				X	X	X			
<i>Corrida e Caminhada</i>								X	
<i>Futsal</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Treinamento Funcional</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	
<i>Palestra de Saúde Bucal</i>							X		
<i>Palestra Segurança no Trabalho</i>			X						
<i>Palestra Saúde Nutricional</i>			X						
<i>Palestra Síndrome de Burnout</i>				X					
<i>Grupo de Corrida</i>		X	X	X	X				
<i>Análise Ergonômica</i>		X	X						

11.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 um questionário ao final de cada ação (ou durante a mesma, dependendo do tempo de execução) a serem respondidos pelos participantes do projeto, onde estes poderão avaliar e fazer sugestões.
- **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.

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.** 1 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

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-a-saude-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.