



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS PARNAMIRIM
Rua Antônia de Lima Paiva, 155, Nova Esperança, Parnamirim/RN, CEP: 59143-455

Projeto Viva Mais:

Práticas Integrativas de Promoção da Saúde e da
Qualidade de Vida dos Servidores do *Campus*
Parnamirim

Parnamirim/RN, Março de 2019

DIRETOR GERAL DO CAMPUS PARNAMIRIM
ISMAEL FELIX COUTINHO NETO

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO
PAULO VITOR SILVA

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO/SISTEMATIZAÇÃO

ALISON PEREIRA BATISTA
ALYNNA ERLANE SILVA DE SOUSA
ANGELO JOSE PIMENTEL DE AZEVEDO
ARIADNE SARYNNE BARBOSA DE LIMA
CICERO FILHO TAVARES
DIOGO FELIPE SILVA FRAZAO
ERIKA MOREIRA SANTOS
IRAPUAN MEDEIROS DE LUCENA
ÍTALO RAMON FERREIRA SOUTO
JULIA GRACIELA DE OLIVEIRA
JULLYANA MARION MEDEIROS DE OLIVEIRA
MARISA DANIELLA DE OLIVEIRA GARCIA
MICHELLE PINHEIRO CARVALHO DE ASSIS
PAULO HENRIQUE DE ASSIS BRAZIL
PAULO VITOR SILVA
ROBERTO KLECIUS MENDONCA FERNANDES
ROMERO ROSSANO TERTULINO DA SILVA
RUTH PAULA DA SILVA
SANDRO ALVES PEREIRA
TATIANA SOARES DE ARAUJO
VANDERLI OLIVEIRA DA MATA

COORDENAÇÃO DE SAÚDE INTEGRAL
JULLYANA MARION MEDEIROS DE OLIVEIRA

COORDENAÇÃO DE ESTILO DE VIDA
IRAPUAN MEDEIROS DE LUCENA

COORDENAÇÃO DE POLÍTICA ORGANIZACIONAL
ALYNNA ERLANE SILVA DE SOUSA

COORDENAÇÃO DE COMEMORAÇÕES E FESTIVIDADES
ERIKA MOREIRA SANTOS

SUMÁRIO

1.	IDENTIFICAÇÃO	04
1.1.	DURAÇÃO DO PROJETO	04
2.	APRESENTAÇÃO	04
3.	JUSTIFICATIVA	07
4.	OBJETIVO GERAL	15
5.	OBJETIVOS ESPECIFICOS	15
6.	METAS E INDICADORES.....	16
7.	PÚBLICO ALVO	16
8.	METODOLOGIA	16
9.	RESUMO DAS AÇÕES	18
10.	EQUIPE PROFISSIONAL	21
11.	RECURSO	22
12.	CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO/FINANCEIRO	23
13.	CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO	24
14.	MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO	25
15.	IMPACTOS SOCIAIS	25
16.	REFERÊNCIAS	26

1. IDENTIFICAÇÃO

Projeto Viva Mais: Práticas Integrativas de Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida dos Servidores do *Campus Parnamirim*

1.1. Duração:

Elaborado em março de 2019, previsto para 8 meses de execução, com o início dos trabalhos em abril de 2019 e término em dezembro de 2019.

2. APRESENTAÇÃO

A Qualidade de Vida está situada em várias áreas do conhecimento humano, entre elas está fortemente o campo da Saúde. A "Organização Mundial de Saúde" (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". No passado, a saúde era a perfeição morfológica, acompanhada da harmonia funcional, da integridade dos órgãos e aparelhos, do bom desempenho das funções vitais; era o vigor físico e o equilíbrio mental, apenas considerados em termos do indivíduo e ao nível da pessoa humana. Atualmente, a saúde ela passou a ser considerada sob outro plano ou dimensão; saiu do indivíduo para ser vista, também, em relação com o social, incluindo o trabalho e a comunidade e a espiritualidade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) vem aprofundando as investigações sobre a espiritualidade enquanto constituinte do conceito multidimensional de saúde; atualmente, o bem-estar espiritual vem sendo considerado mais uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais.

Um dos documentos mais importantes que se produziram no cenário mundial sobre o tema da saúde e qualidade de vida foi a Carta de Ottawa, nela são citados recursos indispensáveis para se ter saúde: paz, renda, habitação, educação, alimentação adequada, ambiente saudável, recursos sustentáveis, equidade e justiça social. Portanto, a saúde não é nem uma conquista, nem uma responsabilidade exclusiva do setor saúde, ela é o resultado de um conjunto de fatores sociais, econômicos, políticos e culturais, coletivos e individuais, que se combinam, de forma particular, em cada sociedade e em conjunturas específicas, isso explica a existência de sociedades mais ou menos saudáveis. Isto quer dizer que fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos podem tanto favorecer, como prejudicar a saúde. Para que uma sociedade conquiste saúde para todos os seus membros, são necessárias uma verdadeira ação

inter-setorial e as chamadas políticas públicas saudáveis, isto é, políticas comprometidas com a qualidade de vida e a saúde da população.

No decorrer de nossas vidas, necessitamos de água e ar puros, alimentação adequada, situações social, econômica e cultural favoráveis, espiritualidade, prevenção de problemas específicos de saúde, assim como educação e informação, além de um meio ambiente com toda a sua biodiversidade preservada. Geralmente, a maior parte do tempo de suas vidas, vivemos saudavelmente, ou seja, a maioria das pessoas não necessita de hospitais, CTI ou complexos procedimentos médicos, uso de medicalização e diagnósticos terapêuticos o tempo todo.

Além destes elementos chamados estruturais, que dependem apenas parcialmente da decisão e ação dos indivíduos, a saúde também é decorrência dos chamados fatores comportamentais. Isto é, as pessoas desenvolvem padrões alimentares, de comportamento sexual, de atividade física, de maior ou menor estresse na vida cotidiana e no trabalho, uso de drogas lícitas (como cigarro e bebidas) e ilícitas, entre outros, que também têm grande influência negativamente sobre a saúde.

As pesquisas médicas demonstram que boa parte da falta de saúde é causada pela falta de atividade física devido ao fato da tecnologia e o progresso incorporarem no homem moderno uma situação um tanto controversa: de um lado tem-se a redução da mortalidade por doenças infecto contagiosas e o aumento da longevidade; e do outro lado o aumento de doenças crônicas degenerativas e a perda da qualidade de vida. Sobre isso, NUNES (2010) afirma que:

A tecnologia e o progresso trouxeram muitas facilidades, isso é inquestionável, mas junto incrementaram as doenças silenciosas formando uma epidemia que se estabelecem sem maiores sintomas em suas primeiras fases e vão gradativamente se desenvolvendo ao longo dos anos, identificadas como doenças crônicas degenerativas, que tem sua origem em uma série de fatores como a predisposição genética, influência do meio externo e hábitos de vida e nesse último o nosso destaque ao grau de atividade física praticado.

Ao longo da história da humanidade, a atividade física sempre esteve presente na vida das pessoas, frequentemente associada a um estilo de vida de determinada época. Na pré-história foi muito utilizada como meio de sobrevivência ou como caráter utilitário. Na antiguidade, o culto ao corpo perfeito, obtido com as práticas físicas e esportivas ou como caráter mais militar era parte da cultura helênica do povo grego. Na idade moderna e contemporânea, a relação entre a atividade física e a saúde do homem, em sua rotina diária, parece ter diminuído, gradativamente, fazendo surgir o sedentarismo.

Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física, provocado pelo pouco gasto de calorias de um indivíduo com atividades ocupacionais, ocasionando o aumento de incidências de doenças. Nesse sentido, BARROS NETO (2010) assinala que:

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças: infarto do miocárdio, diabetes, hipertensão arterial, ansiedade, aumento do colesterol, são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário está propício a contrair. Outro grande problema é desuso dos sistemas funcionais, o aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, principalmente os músculos e ossos. A equação sedentarismo mais dieta calórica é a responsável pelo absurdo aumento da obesidade em nossos dias, outro grande problema no campo da saúde pública.

Corroborando com esse entendimento, COX, SHEPHARD E COREY (1987), APUD BARROS E SANTOS argumentam que as demandas e o contexto da vida nas grandes cidades propiciam pouca ou nenhuma oportunidade para o envolvimento em atividades físicas, sobretudo no período de lazer. No trabalho, exige-se menor atividade muscular e cada vez mais capacidades intelectuais e de decisão na operação de equipamentos informatizados e automatizados. O fato da população não estar envolvida em trabalhos ativos fisicamente não traria tantas consequências, se o lazer não fosse também sedentário e o dia a dia cheio de comportamentos agressivos ou danosos à saúde.

Sobre a importância da AF na saúde das pessoas, MOREIRA E GOURSAND (2005) afirma que *“com o tempo, o sedentário vai descobrindo que há benefícios inesperados na prática do exercício. A vida sexual e o sono melhoram, a ansiedade e a depressão diminuem. Em geral, o maior motivador do exercício é o bem-estar que o seu praticante sente”*. São evidentes a correlação positiva entre a AF e a saúde dos indivíduos. Atualmente, é colocada em evidência a relação entre AF e o cérebro. Essa questão está no centro das atenções da neurociência por suas implicações imediatas e futuras na vida de milhares de pessoas.

As pesquisas científicas comprovam, por exemplo, que as vantagens começam com a elevação dos níveis de oxigenação e do fluxo sanguíneo no corpo. “Por si só essa mudança já melhora o funcionamento da memória e da concentração e previne o acidente vascular cerebral”, conforme explica Gisele Sampaio Silva, gerente-médica do programa integrado de neurologia do Hospital Albert Einstein e professora da Universidade Federal de São Paulo. Ainda, Segundo Ricardo Arida, professor e pesquisador do Departamento de Fisiologia da Unifesp, a AF, além de incrementar a circulação, também, estimula a comunicação mais eficiente entre os neurônios, mais especificamente:

A atividade física aumenta ainda a produção e a liberação de neurotransmissores. Esses hormônios fabricados pelos neurônios atuam nas sinapses, a comunicação entre essas células. Esses compostos participam da regulação de funções como memória, aprendizagem, emoções, sede, sono, fome, bem-estar, ansiedade e humor. O resultado é um reequilíbrio das quantidades dessas substâncias no cérebro, compensando déficits ou excessos, o que melhora o desempenho global do órgão (REVISTA ISTO É, Ed, 2237, 2012)

Ante o exposto, verifica-se que a AF é uma importante aliada no combate às doenças ditas modernas, especialmente, as laborais, contribuindo para melhorar a saúde coletiva em geral.

Quanto à promoção da AF, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), lançada em 2006, coloca a AF como uma das áreas estratégicas de atuação do campo da promoção da saúde. Um dos mecanismos de indução e de fortalecimento dessa atuação foi o repasse financeiro para a proposição de projetos que enfatizassem essa área temática (KNUTH, 2011).

Conforme já relatado, a condição de sedentarismo provoca nos indivíduos uma série de doenças que podem ser classificadas como Doenças e Agravos não Transmissíveis (Dant). De acordo com a WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), apud PRATT (2011), conforme referenciado no relatório de Avaliação de Efetividade de Programas de Atividade Física no Brasil, o crescimento das Dant ao redor do mundo torna-se as principais causas de morte, de doenças, de incapacidades e de custos para os sistemas de saúde. Por essa razão, é primordial para a saúde pública a compreensão das causas desses tipos de doenças e o Ministério da Saúde (MS), por meio da Coordenação Geral de Doenças e Agravos não Transmissíveis (CGDant), vem induzindo Estados e Municípios a promoverem a AF em prol da melhoria da qualidade de vida da população nos seus territórios.

Todavia, a falta de informações sobre a saúde dos servidores públicos é ainda motivo de muitos estudos e pesquisas. Além disso, é escasso o desenvolvimento de políticas públicas para trabalhar a questão da saúde do servidor no seu ambiente de trabalho.

Mas se cada servidor se preocupar em desenvolver um padrão comportamental favorável à sua saúde e lutar para que as condições sociais e econômicas sejam favoráveis à qualidade de vida e à saúde de todos, certamente estará dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa.

3. JUSTIFICATIVA

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) vêm buscando nesses últimos anos investir progressivamente na saúde e qualidade de vida dos seus servidores, principalmente, através do fomento de projetos relacionados a temática Qualidade de Vida do Servidor. Dessa forma, o *Campus* Parnamirim, através do projeto intitulado **Viva Mais: práticas integrativas de promoção da saúde e da qualidade de vida dos servidores do *Campus* Parnamirim**, tem abarcado questões relacionadas à saúde do servidor, através de práticas esportivas, culturais, de lazer e entretenimento.

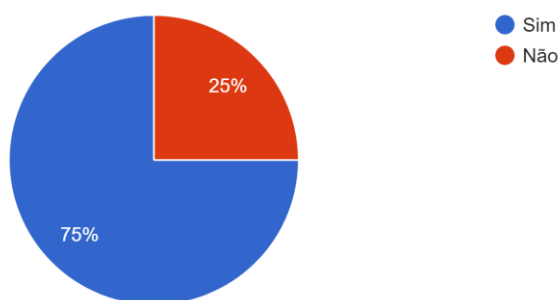
Em uma pesquisa recente (aplicação de um questionário pelo Google Docs) realizada em março de 2019 no *Campus* Parnamirim, sobre o Programa Qualidade de Vida do Servidor,

obtivemos uma amostra de 60 servidores, sendo composto por 58,3% docentes e 41,7% de técnicos administrativos. Esse perfil foi formado ainda, por 56,7% de pessoas do sexo masculino e 43,3% do sexo feminino. A partir desse instrumento, mapeamos algumas informações importantes, a saber:

1. No gráfico abaixo podemos observar que 75% dos servidores já participaram de algum Programa de Qualidade de Vida no âmbito do IFRN, enquanto, que 25% não passou por esta experiência ainda. Esse resultado nos permite aferir que o Programa de Qualidade de Vida do Servidor do IFRN está atingindo o seu público alvo de forma satisfatória. No entanto, o Programa poderá ao longo dos anos ampliar o alcance de suas ações junto à comunidade de servidores consolidando este programa.

2. Você já participou de algum programa de Qualidade de Vida no âmbito do IFRN?

60 respostas

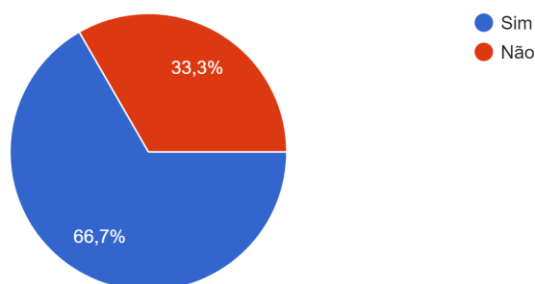


Fonte: Viva Mais: práticas integrativas de promoção da saúde e da qualidade de vida dos servidores do *Campus* Parnamirim

2. O gráfico a seguir destaca a participação dos servidores em ações do Programa de Qualidade de Vida do *Campus* Parnamirim durante ano de 2018. Foram mapeados os seguintes resultados: 66,7% dos servidores disseram que participaram de alguma ação do programa, enquanto 33,3% declararam não ter participado. Esse resultado nos revela que as ações do Programa de Qualidade de Vida em Parnamirim atingiu um número considerável de servidores, mas que o mesmo carece de uma ampliação. Isso poderá ocorrer em virtude de uma publicização maior das ações e também do aumento na adesão das atividades.

3. Você participou de alguma ação do Programa Qualidade de Vida do Campus Parnamirim?

60 respostas

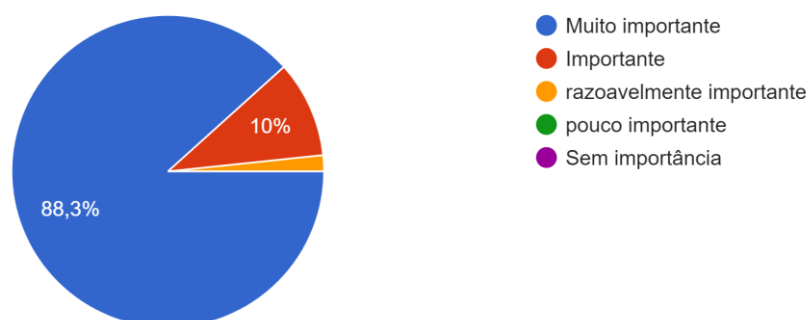


Fonte: Viva Mais: práticas integrativas de promoção da saúde e da qualidade de vida dos servidores do *Campus Parnamirim*

3. O gráfico abaixo expressa a concepção dos servidores com relação a importância da implementação do Programa de Qualidade de Vida no *Campus Parnamirim* para 2019. Dessa forma, 88,3% consideraram “muito importante” a sua implementação, 10% caracterizaram como “importante” a inserção deste programa e apenas 1,7% consideraram como “razoavelmente importante”. Esse resultado corrobora com a compreensão de que os servidores reconhecem a importância que o programa tem. Por isso, iremos trabalhar enquanto comissão, para que essa consciência possa ser materializada em ações efetivas de participação.

4. Analise o nível de importância de continuar o Programa de Qualidade de Vida no IFRN Campus Parnamirim neste ano de 2019.

60 respostas

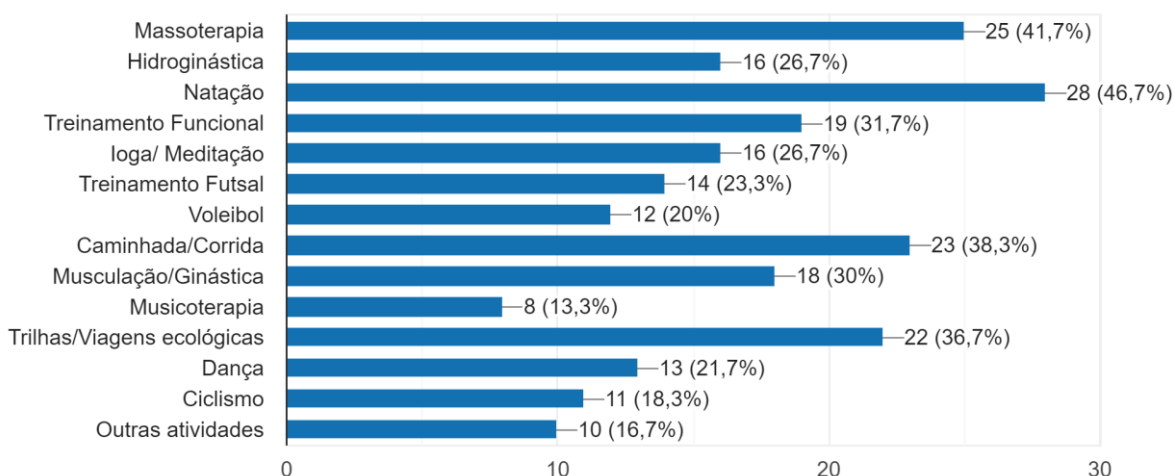


Fonte: Viva Mais: práticas integrativas de promoção da saúde e da qualidade de vida dos servidores do *Campus Parnamirim*

4. Abaixo destacamos as atividades que os servidores gostariam de vivenciar durante o projeto em 2019, dentro do Eixo Estilo de Vida e que foram citados no questionário.

5. Dentro do Eixo Estilo de Vida do Programa QVT Campus Parnamirim, assinale as atividades que você gostaria de vivenciar em 2019

60 respostas

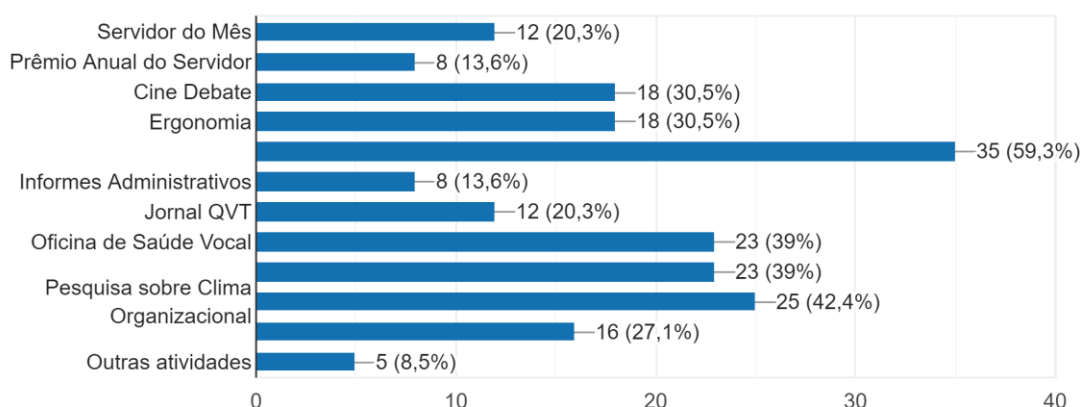


Fonte: Viva Mais: práticas integrativas de promoção da saúde e da qualidade de vida dos servidores do *Campus Parnamirim*

5. Abaixo destacamos as atividades que os servidores gostariam de vivenciar durante o projeto em 2019, dentro do Eixo Política Organizacional e que foram citados no questionário. Iremos buscar atender, na medida do possível, as demandas externadas pelos servidores.

6. Dentro do Eixo Política Organizacional do Programa QVT Campus Parnamirim, assinale as atividades que você gostaria de vivenciar em 2019

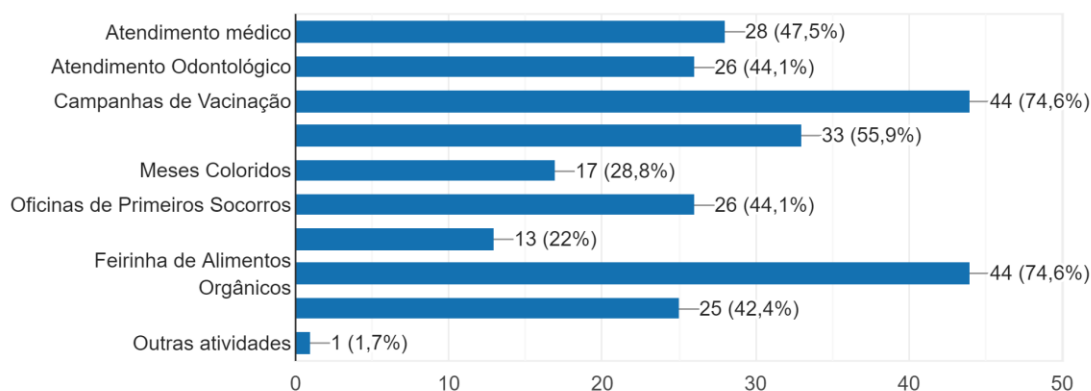
59 respostas



6. Dentro de Eixo Saúde Integral, destacamos abaixo as atividades que os servidores gostariam de vivenciar durante o projeto em 2019 e que foram citados no questionário. Iremos buscar atender, na medida do possível, as demandas externadas pelos servidores

7. Dentro do Eixo Saúde Integral do Programa QVT Campus Parnamirim, assinale as atividades que você gostaria de vivenciar em 2019

59 respostas



7. Quando perguntamos “Para Você o que lembra o termo “Qualidade de Vida”? Escreva até 03 (três) palavras, sendo que coloque em letra maiúscula a que você achar mais importante, tivemos o seguinte resultado:

esporte sono lazer
viver com qualidade. viver bem.
Ambiente saudável.
Saúde, bem-estar, relacionamento
Fazer hoje o que fazia aos 20 anos
bem estar; saúde, educação
Vivência sadia
Saúde e Tranquilidade
Vida
amizade, descontração, relaxamento.
Saúde, felicidade, paz
trabalhar com gosto
lazer, exercício, relação de trabalho
INTEGRAÇÃO, UNIÃO E AMIZADE
Saúde, Produtividade, Tranquilidade
Vida - bem estar - alegria
Redução de estresse, engajamento, saúde
vida saudável, bem estar, paz
Esporte, Desopilar, Saúde
Saúde; Viver Bem; Bem Estar
Saúde, clima organizacional

bem estar - paz - satisfação
Integração, saúde
Calma, saúde, bem-estar
Saúde, Confiança, Segurança
Lazer, cultura, preparação/organização
saúde, ambiente organizacional, amizade
virtude
Saúde, futsal, descontração
Saúde, lazer e bem-estar;
Saúde, esporte e lazer
Saúde, Lazer, Confraternização
Saúde, Longevidade e Felicidade
bem-estar, saúde, disposição
saúde / bem-estar / paz
Alegria, bem-estar e disposição
Cuidar da saúde
Saúde, bem-estar
Equilibrar âmbitos da vida.
Saúde, Bem estar, Entretenimento
Bem estar!
Saúde, bem estar

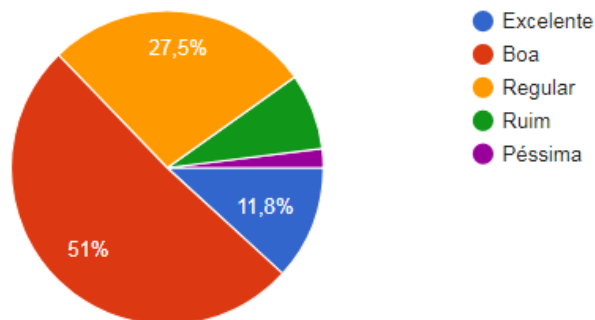
Melhor rendimento, interação, satisfação
 Saúde, Bem-estar, alimentação saudável.
 Sociabilidade, exercícios.
 Saúde, diversão e paz
 Estresse, ansiedade, Atividade física
 Saúde
 Saúde e integração.

Saúde, desempenho e motivação
 Bem estar físico, emocional e espiritual.
 saúde, lazer, paz de espírito
 Disposição, proatividade, satisfação.
 Saúde, esporte e educação
 Envelhecer com saúde
 Diversão Confraternização União

Além disso, foi aplicado questionário para saber o reflexo atual dos servidores do *Campus* Parnamirim e quais fatores poderiam melhorar a qualidade de vida no trabalho. A perspectiva do mapeamento é identificar as necessidades que precisam ser desenvolvidas ou mantidas através das ações do Projeto afim de alcançar o maior número de servidores nas diversas atividades voltadas aos eixos (saúde integral, organizacional, festividades e estilo de vida). Sendo assim, o diagnóstico nos apresentou o seguinte cenário:

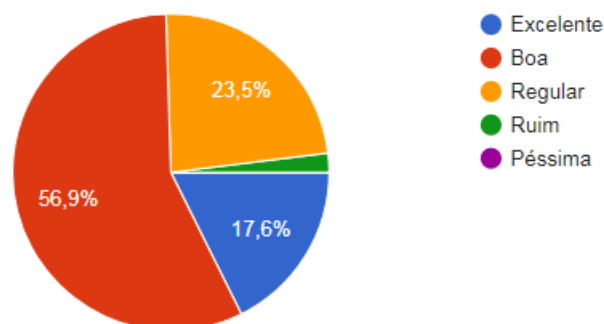
1. De um modo geral, como você avaliaria o seu estado de saúde física hoje?

51 respostas



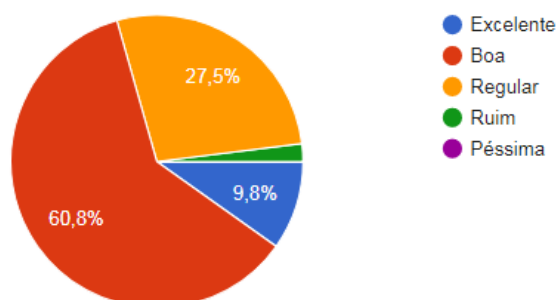
2. De um modo geral, como você avaliaria o seu estado de saúde mental hoje?

51 respostas



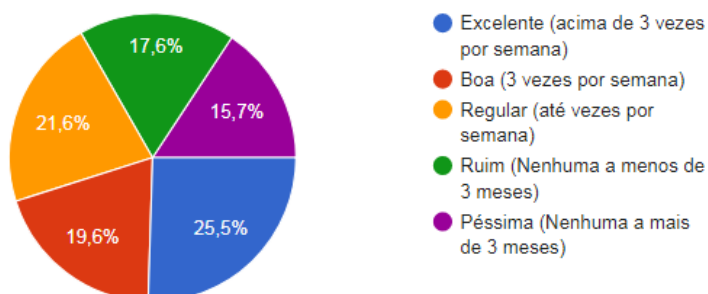
3. De um modo geral, como você avaliaria o seu ambiente de trabalho hoje?

51 respostas



4. De um modo geral, como você avaliaria sua frequência na realização de atividades físicas hoje?

51 respostas



Com base nessa pesquisa, observamos que o projeto **Viva Mais: práticas integrativas de promoção da saúde e da qualidade de vida dos Servidores do Campus Parnamirim** é de grande importância e que os servidores anseiam pelo equilíbrio integral onde são respeitadas as necessidades e limitações de cada participante, resultando num crescimento profissional e pessoal, estimulando a motivação na vida, resiliência, criatividade e vontade de mudar a si mesmo e a sociedade. As ações propostas neste projeto emergiram dos servidores e serão um grande aliado para o sucesso do projeto nos próximos anos.

Mas para garantir uma boa qualidade de vida, devemos mudar nosso estilo de vida, focando nos hábitos saudáveis que são: cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem e que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida, tudo isso são benefícios para que a sinta que tem controle sobre

sua própria vida. Saúde e qualidade de vida são dois temas estreitamente relacionados, fato que podemos reconhecer no nosso cotidiano e com o qual pesquisadores e cientistas concordam inteiramente.

A saúde não é um apenas individual, a saúde é, portanto, um valor coletivo, um bem de todos, devendo cada um gozá-la individualmente, sem prejuízo de outrem e, solidariamente, com todos. Portanto, a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde.

O Projeto anseia pelo equilíbrio integral dos servidores onde são respeitadas as necessidades e limitações de cada participante, resultando num crescimento profissional e pessoal, estimulando a motivação na vida, resiliência, criatividade e vontade de mudar a si mesmo e a sociedade. As ações propostas neste projeto emergiram do próprio servidor e serão um grande aliado para o sucesso do projeto.

Para consolidarmos o Projeto em tela tomamos como referência os documentos normativos e base legal: I - Art. 7º da Constituição Federal, que descreve os direitos sociais dos trabalhadores e traz disposições que especificam a aplicação de princípios como a igualdade, o reconhecimento profissional e o suporte e a prevenção de riscos à saúde do trabalhador; II - Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990, que estabelece os direitos e deveres dos servidores públicos, mecanismos para o seu desenvolvimento e motivação no trabalho, assim como previsões legais de prevenção, proteção e indenização com relação às atividades exercidas em operações ou locais considerados penosos, insalubres ou perigosos; III - Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011, que estabelece a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho (PNSST), com o objetivo de promover a saúde, a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e de prevenir acidentes e danos à saúde relacionados ao trabalho ou que ocorram no curso dele, por meio da eliminação ou redução dos riscos nos ambientes de trabalho; IV - Portaria Normativa nº 03, de 25 de março de 2013, da Secretaria de Gestão Pública do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, que institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal; V - Plano de Desenvolvimento Institucional do IFRN, que descreve o desenvolvimento de ações relacionadas à melhoria da qualidade de vida do servidor como um dos objetivos da Gestão de Pessoas, sendo a formalização, sistematização e desenvolvimento do Programa de Lazer e Qualidade de Vida dos Servidores uma das ações para a execução deste objetivo. VI - Plano de Ação para Gestão 2012-2016, que propõe implementar ações voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida dos servidores VII - Planejamento da Diretoria de Gestão de Pessoas de 2014, que contempla o Macroprograma Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho. VIII - Diagnóstico sobre Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho realizado com os

servidores no I Fórum de Qualidade de Vida e Trabalho, realizado no IFRN em dezembro de 2015.

Além dos documentos legais, ainda buscamos subsídios na Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN que se orienta pelos seguintes princípios: I – Valorização do humano como protagonista do processo laboral, conduzindo a um ambiente de bem-estar e ao êxito institucional. II - Promoção de um ambiente laboral atento às demandas de saúde dos servidores, a partir de uma compreensão do ser humano integral, além do ambiente de trabalho. III - Valorização e reconhecimento das contribuições dos servidores e colaboradores no cumprimento da função social da instituição. IV - Desenvolvimento e crescimento profissional pautados por critérios transparentes, justos e alinhados com a função social da Instituição. V - Ambiente seguro e com boas condições, que não coloque riscos à saúde dos servidores e colaboradores. VI - Transparência na comunicação da comunidade institucional. VII - Interação entre os servidores, colaboradores e unidades administrativas. VIII - Realização profissional de servidores e colaboradores. IX - Aprimoramento permanente das relações socioprofissionais proporcionando participação, respeito e cooperação. X - Organização do trabalho como fonte de bem-estar, através do equilíbrio nas distribuições de responsabilidades. XI - Qualidade de Vida no Trabalho como uma responsabilidade institucional contínua e tarefa de todos os servidores e colaboradores.

4. OBJETIVO GERAL

Promover um conjunto de ações sistematizadas de incentivo a melhoraria a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos servidores do IFRN *Campus* Parnamirim.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Proporcionar atividades físicas, esportivas, culturais e de lazer, buscando impactar positivamente na qualidade de vida dos servidores;
- b) Oferecer um programa multidisciplinar com profissionais da saúde visando adotar hábitos de vida mais saudáveis;
- c) Sensibilizar os servidores para a tomada de atitudes saudáveis dentro e fora do ambiente de trabalho;
- d) Contribuir para a melhoria das relações interpessoais dos servidores dentro da Instituição;
- e) Promover a saúde coletiva dos servidores do quadro do *Campus* Parnamirim;

6. METAS E INDICADORES

Meta 1: Oportunizar a prática de atividades físicas orientadas aos servidores, ampliando em 75% a autoavaliação destes em relação a esta ação;

Meta 2: Ampliar a participação dos servidores nas realizações de eventos artísticos, culturais e sociais para fomentar a integração entre os mesmos;

Meta 3: Promover, no mínimo, uma palestra formativa aos servidores sobre temáticas que contemplem cada um dos três eixos de atuação do projeto;

Meta 4: Criar um ambiente de trabalho harmonioso entre os servidores do *Campus* através do incentivo a participação nos eventos de integração;

Meta 5: Oportunizar vivências de lazer integrativas com a natureza, ampliando o conceito de qualidade de vida em um ambiente natural.

Em relação aos indicadores, serão utilizados na grande maioria indicadores demográficos para avaliar o percentual dos servidores participantes em relação ao total de servidores no *Campus* (Metas: 1-2-3-5) por ação, indicador demográfico em relação ao percentual de servidores participantes em pelo menos (1) uma atividade, tendo como objetivo ultrapassar o valor de 66,7% atingido em 2018 e indicadores demográficos através de enquetes (Metas 4-5) com o foco no índice de satisfação com o Projeto de PS e QVT, quais benefícios o projeto propiciou, e se o projeto teve relação com um ambiente de trabalho harmonioso entre os servidores do *Campus*.

Os indicadores terão periodicidade por evento ou trimestral, dependendo das ações, tendo como percentual mínimo a meta de 50% de participação dos servidores.

7. PÚBLICO ALVO

Servidores (ativos/afastados), terceirizados, estagiários e aposentados do IFRN *Campus* Parnamirim.

8. METODOLOGIA

O Projeto em tela está estruturado basicamente em 04 (quatro) frentes de atuação, a saber:

1. Desenvolver campanhas mensais de orientação de saúde com os servidores, estando ligado ao Eixo Saúde Integral;

2. Implantar um programa multidisciplinar com profissionais da saúde criando hábitos de vida mais saudáveis, utilizando como estratégias as atividades físicas/esportivas dentro do Eixo Estilo de Vida;
3. Oportunizar ações administrativas de melhoria na organização do trabalho (OT) nos setores técnicos administrativos/Docentes do *Campus* Parnamirim, estando ligado ao Eixo Política Organizacional;
4. Realizar comemorações/festividades para integrar os servidores integrantes do quadro funcional do *Campus*.

Essas ações acontecerão de forma contínuas ou divulgadas previamente no calendário e têm fundamental importância para atingirmos as metas estabelecidas. Ressaltamos ainda, que essa metodologia de execução do projeto ocorreu com base nos anseios dos próprios servidores.

Serão ofertadas modalidades de atividades físicas e esportivas, sendo uma turma para cada modalidade. As modalidades são: futsal, hidroginástica/natação, treinamento funcional, tênis de mesa, voleibol e xadrez. Essas turmas serão mistas e as aulas serão ministradas pelos professores de Educação Física e/ou estagiários de Educação Física do *Campus* e os contratados para essa finalidade. Cada turma terá o limite de 18 (dezoito) participantes e haverá o registro da frequência dos servidores por meio de um diário, já que usarão do direito das 02 (duas) horas, como referenciado no Art. 5º da Política de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho do IFRN, os servidores têm direito a um percentual de 5% de sua carga horária semanal para participação das ações vinculadas ao Projeto. Os horários serão ofertados somente após a realização de uma enquete que registrará a disponibilidade dos servidores. Essa enquete será ocorrerá durante a apresentação do projeto a toda a comunidade do *Campus* Parnamirim.

Os eventos artísticos, culturais, formativos e sociais ocorrerão paralelamente à vivência das atividades físicas/esportivas e seguirão o calendário proposto neste projeto. Esses eventos serão de suma importância para propiciar momentos de aproximação e identificação entre os servidores colaborando para uma harmonização cada vez maior no ambiente de trabalho.

No quadro abaixo, temos as ações que serão desenvolvidas durante a vigência do Projeto, de acordo com os seguintes eixos:

9. RESUMO DAS AÇÕES

EIXO: SAÚDE INTEGRAL			
Ação/Atividade	Descrição	Profissionais Responsáveis	Período de Realização
Feirinha de Alimentos Orgânicos	Oportunizar aos servidores e toda a comunidade acadêmica do <i>Campus</i> Parnamirim uma opção de alimentos orgânicos da agricultura familiar	Marisa Daniella de Oliveira Garcia Michelle Pinheiro Julia G. de Oliveira Rute Paula da Silva	Durante toda a vigência do Projeto – Abril a Dezembro de 2019
Oficina Reanimação cardiorrespiratória	Fornecer treinamento teórico-prático para o público dos Servidores do <i>Campus</i> IFRN Parnamirim para agir de acordo com as diretrizes internacionais relacionadas ao reconhecimento e atendimento de uma parada cardiorrespiratória	Dr. Ângelo Pimentel Jullyana Marion Medeiros de Oliveira	Maio a Julho 2019
Palestras sobre a prevenção de doenças nos meses “coloridos” - setembro amarelo, outubro rosa, novembro azul e dezembro vermelho	Campanha com palestras e divulgações sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce das temáticas em tela para pelo menos 75% dos Servidores do <i>Campus</i> – Efetivos, Substitutos e Terceirizados.	Dr. Ângelo Pimentel Jullyana Marion Medeiros de Oliveira	Setembro a dezembro de 2019
Campanha de Vacinação	Fazer campanhas de vacinação entre os servidores do <i>Campus</i> para um público aproximado de 50% dos Servidores.	Dr. Ângelo Pimentel Jullyana Marion Medeiros de Oliveira	Julho a Agosto de 2019

EIXO: ESTILO DE VIDA			
Ação/Atividade	Descrição	Profissionais Responsáveis	Período de Realização
Prática de atividades físicas/esportivas	Tem como objetivo principal combater o sedentarismo, o estresse e as DANTs – Doenças e Agravos Não Transmissíveis. Serão ofertadas turmas, de preferência mistas, de cada modalidade (atletismo, futsal, hidroginástica/natação, treinamento funcional,	Alison Batista Cicero Filho Tavares Irapuan Medeiros Paulo Vitor Silva Roberto Klecius Rute Paula da Silva	Durante toda a vigência do Projeto – Abril a Dezembro de 2019

	tênis de mesa, voleibol e xadrez). Turmas com no máximo 12 (doze) servidores	Sandro Alves Pereira	
Viagem de Integração/ Trilhas Ecológicas	Serão organizadas para os servidores organizadas 02 (duas) trilhas ecológicas de lazer com práticas integrativas na natureza. Sugestões de locais: Castelo Zé dos Montes (Sítio Novo/RN); Pedra da Boca – Passe e Fica; Barra de Cunhau/RN e Santuário de Pipa.	Alison Batista Irapuan Medeiros Julia Graciela de Oliveira Rute Paula da Silva Tatiana Soares Sandro Alves Pereira	Junho a Julho de 2019; Outubro a Novembro de 2019
IV Torneio de Futsal	Este evento esportivo visa criar um ambiente festivo entre os servidores e a comunidade escolar.	Irapuan Medeiros Paulo Henrique Brasil Paulo Vitor Silva Sandro Alves Pereira	Setembro a Outubro de 2019
III Corrida Rústica do <i>Campus</i> Parnamirim	Terceira corrida rústica do <i>Campus</i> Parnamirim.	Toda a Comissão	Maio a Dezembro de 2019.

EIXO: POLITICA ORGANIZACIONAL

Ação/Atividade	Descrição	Profissionais Responsáveis	Período de Realização
Criar uma identidade visual para o Projeto QVT Parnamirim	Lançamento do concurso, entre os servidores do <i>Campus</i> , para criação da identidade visual do Projeto promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores <i>Campus</i> Parnamirim –	Michelle Pinheiro	Abril a Maio de 2019.
Curso Gestão do Tempo/Financeira	Oferecer uma palestra para os servidores do <i>Campus</i> Parnamirim sobre a temática em tela.	Paulo Vitor Silva Alyna Erlane Silva de Sousa	Junho a dezembro de 2019
Palestra sobre Ergonomia	Será convidado um profissional da área de saúde para ministrar uma palestra sobre a temática.	Irapuan Medeiros de Lucena	Maio a agosto de 2019
Palestra sobre Aposentadoria e Previdência Social	Será convidado um profissional da área de saúde para ministrar uma palestra sobre a temática.	Paulo Vitor Silva Alyna Erlane Silva de Sousa	Junho a dezembro de 2019
	Criar um informativo onde todas os acontecimentos administrativos	Alyna Erlane Silva	

Informativo Fique por Dentro	(afastamentos, capacitações, titulação, entre outros) sejam socializados com todos os servidores do quadro do <i>Campus</i>	de Sousa Vanderli Oliveira da Mata	Mensal
Melhorar a sala de repouso dos Servidores	Aumentar a quantidade de mobiliário da sala de descanso dos servidores.	Vanderli O. da Mata Alyna Erlane Silva Sandro Alves Pereira	Junho a Dezembro de 2019
Pesquisa Avaliativa	Realizar uma pesquisa avaliativa para medir os resultados do projeto e os impactos obtidos no ambiente organizacional e na saúde integral dos servidores.	Toda Comissão	Ao final do projeto

COMEMORAÇÕES E FESTIVIDADES			
Ação/Atividade	Descrição	Profissionais Responsáveis	Período de Realização
Comemoração dos aniversariantes dos meses de janeiro, fevereiro, março e abril	A atividade consiste em uma confraternização na manhã ou tarde e tem o objetivo comemorar os aniversários dos servidores do <i>Campus</i> .	Ariadne S. B. Lima Erika Moreira Santos Michelle Pinheiro Tatiana Soares Rute Paula da Silva	Abril de 2019
Comemoração dos aniversariantes dos meses de maio e junho	A atividade consiste em uma confraternização na manhã ou tarde e tem o objetivo comemorar os aniversários dos servidores do <i>Campus</i> .	Ariadne S. B. Lima Erika Moreira Santos Michelle Pinheiro Tatiana Soares Rute Paula da Silva	Junho de 2019.
Festa Junina	Comemorar os festejos juninos	Ariadne S. B. Lima Erika Moreira Santos Michelle Pinheiro Paulo Vitor Silva Tatiana Soares Rute Paula da Silva	Junho/ Julho de 2019
Comemoração dos aniversariantes dos meses de julho e agosto	A atividade consiste em uma confraternização na manhã ou tarde e tem o objetivo comemorar os aniversários dos servidores do <i>Campus</i> .	Ariadne S. B. Lima Erika Moreira Santos Michelle Pinheiro Tatiana Soares Rute Paula da Silva	Agosto de 2019.
Comemoração dos aniversariantes dos meses de setembro e outubro – Semana do	A atividade consiste em uma confraternização na manhã ou tarde e tem o objetivo comemorar os aniversários dos servidores do	Ariadne S. B. Lima Erika Moreira Santos Michelle Pinheiro Tatiana Soares	Outubro de 2019.

Servidor Público	<i>Campus</i> além de comemorar o dia do Servidor Público.	Rute Paula da Silva	
Comemoração dos aniversariantes do mês de novembro	A atividade consiste em uma confraternização na manhã ou tarde e tem o objetivo comemorar os aniversários dos servidores do <i>Campus</i> .	Ariadne S. B. Lima Erika Moreira Santos Michelle Pinheiro Tatiana Soares Rute Paula da Silva	Novembro de 2019.
Confraternização Natalina + Aniversariantes (mês de dezembro)	Organização da confraternização de final de ano em conjunto com os aniversariantes do mês de dezembro.	Toda a Comissão	Dezembro de 2019.

10. EQUIPE PROFISSIONAL

Servidores do *Campus* Parnamirim que trabalham com aspectos de qualidade de vida: Equipe Gestão de Pessoas, Professores de Educação Física, Setor de Saúde, Comunicação Social e Eventos e demais servidores (Docentes e Tecnicos Administrativos) que compõem a Comissão Organizadora.

SERVIDORES RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO:

Alison Pereira Batista – alison.batista@ifrn.edu.br – Mat. 1937941

Alyнна Erlane Silva de Sousa - alynna.sousa@ifrn.edu.br – Mat. 1885865

Ariadne Sarynne Barbosa de Lima – ariadne.lima@ifrn.edu.br – Mat. 2426433

Ângelo Jose Pimentel de Azevedo - angelo.azevedo@ifrn.edu.br – Mat. 1835083

Cicero Filho Tavares - cicero.tavares@ifrn.edu.br – Mat. 2654613

Diogo Felipe Silva Frazao – diogosk8ohs@gmail.com – Mat. 3091216

Erika Moreira Santos - erika.moreira@ifrn.edu.br – Mat. 1934866

Julia Graciela de Oliveira - julia.oliveira@ifrn.edu.br – Mat. 2041486

Irapuan Medeiros de Lucena – irapuan.medeiros@ifrn.edu.br – Mat. 1446408

Italo Ramon Ferreira Souto - italoramomfs@gmail.com – Mat. 3058879

Jullyana Marion Medeiros de Oliveira - jullyana.oliveira@ifrn.edu.br – Mat. 2141494

Marisa Daniella de Oliveira Garcia - daniella.garcia@ifrn.edu.br – Mat. 1826103

Michelle Pinheiro Carvalho de Assis - michelle.pinheiro@ifrn.edu.br – Mat. 1639910

Paulo Henrique de Assis Brazil - paulo.brazil@ifrn.edu.br – Mat. 1673046

Paulo Vitor Silva - paulo.silva@ifrn.edu.br – Mat. 2691107

Roberto Klecius Mendonca Fernandes - roberto.fernandes@ifrn.edu.br – Mat. 1586407

Romero Rossano Tertulino da Silva - romero.tertulino@ifrn.edu.br – Mat. 2503693

Rute Paula da Silva - rute.silva@ifrn.edu.br – Mat. 2895531

Sandro Alves Pereira - sandro.alves@ifrn.edu.br – Mat. 2042783

Tatiana Soares de Araujo - tatiana.soares@ifrn.edu.br – Mat. 2042508

Vanderli Oliveira da Mata - vanderli.mata@ifrn.edu.br – Mat. 1885827

11. RECURSO

Despesas	Valor Distribuído
Previsto no Edital	R\$ 16.000,00
339030 - Material Consumo	Custeio: R\$ 13.589,28
339039 - Serviços	Capital : R\$ 2.400,00
449052 - Material Permanente	
TOTAL	R\$ 15.989,28

Despesas		Previsão		
339030 - Material Consumo		Quant	Valor Unit.	Valor Planejado
01	Cronômetro Digital de 100 voltas/tempos. Funções: tempo, calendário, alarme, permite visualização contínua de tempo (3 linhas de tempo no visor ao mesmo tempo) contador de até 10 horas em 1/100 segundos, bateria de lítio, a prova d água. Acompanha cordão	10	R\$ 58,97	R\$ 589,70
02	MEDALHA - Medalha fundida em metal escovado, podendo ser bronze, zinco ou zamak. A medalha pode ter a combinação de um ou vários formatos: circular, quadrada, oval, retangular ou irregular. Diâmetro de 7 cm, espessura de 4 a 5 mm. Para o melhor acabamento da medalha os banhos ou revestimentos devem ser espelho metalizado, eletrostático ou eletrolítico, podendo ter banho duplo (dois tipos de banhos). Medalha de campeão: ouro brilhante, ouro acetinado, banho duplo, metalizado, eletrostático ou eletrolítico	300	R\$ 9,56	R\$ 2.868,00
03	Aquisição de equipamentos esportivos nas modalidades das ações propostas no projeto	01	R\$ 3.000,00	R\$ 3.000,00
SUB TOTAL				R\$ 6.456,90
339039 - Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica		Quant	Valor Unit.	Valor Planejado
	Realização de um evento com perfil ecológico em práticas esportivas e serviços de trilhas, com serviço de guiamento - guia credenciado junto ao Ministério do Turismo (Cadastur),			

01	seguro de vida e transporte ofertado para até 40 participantes, devendo ser realizado no final de semana ou feriado. O transporte deverá ser tipo executivo, equipado com ar condicionado, banheiro, TV/DVD, janelas panorâmicas, WC, geláguas, som ambiente e poltronas reclináveis, para realização de evento específico. Distância	02	R\$ 848,79	R\$ 1.697,58
02	Pagamento de GECC, previsto em horas, para as palestras e cursos das ações pretendidas no projeto	12	R\$ 97,90	R\$ 1.174,80
03	SERVIÇO DE BUFFET COFFEE BREAK TIPO 2 contendo os seguintes itens: bolo com, no mínimo, dois tipos (100g por pessoa), com sabores cítricos (laranja, limão, abacaxi ou ameixa); café (50 ml por pessoa); água mineral sem gás (200ml por pessoa); Salada de frutas frescas com, pelo menos, 5 frutas (100g por pessoa); Sucos de fruta com, no mínimo, três opções (200ml por pessoa); Mesa de frutas com, no mínimo, 3 opções (3 frutas por pessoa) com as seguintes sugestões: banana, maçã, uva, melancia ou melão. O fornecedor deve dispor de todos os equipamentos e de pessoal de apoio para servir no local da realização do evento	426	R\$ 10,00	R\$ 4.260,00
SUB TOTAL				R\$ 7.132,38
449052 – Material Permanente		Quant	Valor Unit.	Valor Planejado
01	Poltrona do Papai Reclinável com mecanismo de 01 estágio e 02 posições: Posição 01 (sentado), posição 02 (descanso). Características: Espuma: Assento (DS-20), Braça (DS-20) e Encosto (Flocos de espuma) Madeira: 70% Eucalipto 20%, Pinus 10% MDF Percinta: Borracha Pés: 04 Sapatas de PVC fixadas com pregos Fixação: Grampos e Parafusos Embalagem: Papelão ondulado, plástico e malha Capacidade: 180 Kg Empilhamento Máximo: 05 Dimensões: Altura: 96 cm Largura: 81 cm Profundidade: 90 cm Profundidade Aberto: 150 cm Peso: 29,80 Kg	05	R\$ 480,00	R\$ 2.400,00
SUB TOTAL				R\$ 2.400,00
TOTAL (Material Consumo, Permanente e Serviços)				R\$ 15.989,28

12. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

EIXO	AÇÃO	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
	Feirinha Alimentos Organicos									

Saúde Integral	Oficina Reanimação Cárdiorresp									
	Campanha da Vacinação									
	Meses Coloridos									
Estilo de Vida	Atividades físicas/esportivas									
	Viagem de Integração									
	IV Torneio de Futsal									
	III Corrida Rústica									
Política Organizacional	Criar uma identidade visual									
	Curso Gestão Financeira									
	Palestra Aposentadoria									
	Informativo Fique por Dentro									
	Palestra Ergonomia									
	Melhorar a sala de repouso dos Servidores									
	Pesquisa Avaliativa									
Comemorações e Festividades	Aniversariantes Janeiro a Abril									
	Aniversariantes de Maio/Junho									
	Festa Junina									
	Aniversariantes Julho/Agosto									
	Aniversariantes de Set/Outub									
	Aniversariantes de Novembro									
	Confraternização Natalina									

13. CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

A comissão irá se reunir no mínimo uma vez por mês, na primeira terça-feira, seguindo a previsão do cronograma abaixo com a finalidade de articular a realização das atividades previstas no mês, de acordo com a tabela apresentada no item 9 (Resumo das Ações).

CALENDÁRIO DAS REUNIÕES DA COMISSÃO QVT CAMPUS PARNAMIRIM 2019									
Mês	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Set	Out	Nov	Dez
Dia	02	07	04	02	06	03	01	05	03

14. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O projeto será acompanhado de forma sistemática em todas as suas etapas de execução. Traçamos critérios de acompanhamento e avaliação: ficha de avaliação de aplicação para os servidores participantes das atividades físicas/esportivas com questões relacionadas ao grau de satisfação, melhoria dos aspectos físicos, sugestões e críticas.

Os eventos serão monitorados, sendo aplicado, logo após o evento, a ficha de avaliação buscando coletar informações referentes ao nível de satisfação, críticas e sugestões, levaremos em consideração também os comentários informais. Além disso, a equipe profissional desse projeto realizará no mínimo uma reunião mensal com o objetivo de planejar e acompanhar as ações que serão desenvolvidas.

Destacamos que todas as ações do projeto serão registradas, divulgadas e difundidas no site oficial do *Campus* Parnamirim (<http://portal.ifrn.edu.br/campus/parnamirim>), na rede social Facebook (<https://www.facebook.com/groups/243517715738619/?ref=ts&fref=ts>) e Instagram (@ifpar_oficial) onde será apresentado o relatório final com os dados quantitativos e qualitativos originários da execução do projeto.

15. IMPACTOS SOCIAIS

A qualidade de vida no ambiente de trabalho visa suprir as necessidades do servidor no ambiente de trabalho, nas dimensões pessoais e profissionais. Sendo assim, a Administração pública deve buscar permanentemente uma melhor Qualidade de Vida no Trabalho para seus servidores, visando a melhoria e o equilíbrio das condições ambientais gerais, promoção da saúde e segurança, integração social, melhorias fisiológicas, entre outros fatores.

Os servidores são mais produtivos quando mais satisfeitos e envolvidos com o trabalho, melhorando a produtividade e eficiência do órgão. Dessa forma, havendo impactos sociais positivos para o servidor e a Instituição.

Durante nossa vida, uma ampla proporção do nosso tempo é gasta no trabalho. Dessa forma, devemos adotar iniciativas que promovam o bem-estar físico e psicológico no ambiente de trabalho. Um ambiente de trabalho negativo pode levar a problemas de saúde física e mental de trabalhadores, agressividades, desmotivação, além do uso abusivo de drogas ou álcool, faltas e perda de produtividade.

Além dos benefícios fisiológicos citados na justificativa desse projeto, podemos citar como Impactos Sociais para o servidor e o *Campus*:

Melhoria das condições do trabalho; Melhoria na organização do trabalho; Melhoria na gestão do tempo; Autonomia na atividade desenvolvida; Percepção do significado do trabalho; Integração social; Ausência de preconceitos; Uso das áreas comuns para integração dos servidores; Promoção dos relacionamentos interpessoais; trabalho em equipe; Respeito à legislação; Liberdade de expressão; Privacidade pessoal; Tratamento imparcial; entre outros.

Pretendemos com o Projeto Qualidade de Vida do Servidor – *Campus Parnamirim*, construir um *Campus* “amoroso”, além de ser melhor trabalhar em um lugar assim, o impacto em pertencer a uma comunidade amorosa e companheira se torna extremamente saudável e rica socialmente. Colegas que confiam uns nos outros, que se comportam e pertencem ao mesmo sistema de valores e emoções, demonstrando dignidade e respeito mútuo, impactam na equipe, o que se traduz em resultados para a vida dentro e fora da Instituição.

16. REFERÊNCIAS

BARROS M.V.G, SANTOS S.G. **A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador.** Revista Virtual de Ergonomia. Jun. 2000. [acesso em 13 de março de 2015] Disponível em <http://www.eps.ufsc.br/ergon/revista/artigos/saray.PDF>.

BARROS NETO, T.L. **Sedentarismo.** *Arquivos Médicos.* Emedix, 2010.. [Acesso em 12 março 2015]. Disponível em: http://emedix.uol.com.br/doi/mes001_1f_sedentarismo.php.

FERNANDES, E. C. **Qualidade de vida no trabalho: um desafio e uma perspectiva para a GRH. Informação profissional - Recursos humanos.** São Paulo: n. 25, p. 6-8,1988.

KNUTH A.G, MALTA D.C, CRUZ D.K.A. **Rede Nacional de Promoção da Saúde do Ministério da Saúde: A Ênfase em Projetos de Atividade Física.** Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. p.145-46.

MOREIRA R.L, GOURSAND M. **Os sete pilares da qualidade de vida.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2005. p. 48-49.

NUNES S. **Atividade física personalizada.** Qualifis, 2010.. [Acesso em 12 março 2015]. Disponível em: <http://sergionunespersonal.blogspot.com.br/2010/06/investindo-na-saude.html>.

PRATT M ET. AL. **Projeto guia: um modelo para compreender e promover a atividade física no Brasil e na América Latina.** In: Avaliação de Efetividade de Programas de Atividade Física no Brasil. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011, p 23.