



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, Abril de 2018.

**DIRETOR GERAL DO CAMPUS PARNAMIRIM**  
ISMAEL FELIX COUTINHO NETO

**COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO**  
ALISON PEREIRA BATISTA

**COMISSÃO DE ELABORAÇÃO/SISTEMATIZAÇÃO**

ALISON PEREIRA BATISTA  
ANGELO JOSE PIMENTEL DE AZEVEDO  
ARIADNE SARYNNE BARBOSA DE LIMA  
CICERO FILHO TAVARES  
EDUARDO CHAVES DE SOUSA  
ERIKA MOREIRA SANTOS  
FÁBIO ALESSANDRO PEREIRA LISBOA  
HALISSON LEONARDO A. DE ARAUJO  
IRAPUAN MEDEIROS DE LUCENA  
MARISA DANIELLA DE OLIVEIRA GARCIA  
MICHELLE PINHEIRO CARVALHO DE ASSIS  
PAULO HENRIQUE DE ASSIS BRAZIL  
TATIANA SOARES DE ARAUJO

**COORDENAÇÃO DE SAÚDE INTEGRAL**  
ANGELO JOSÉ PIMENTEL DE AZEVEDO

**COORDENAÇÃO DE ESTILO DE VIDA**  
IRAPUAN MEDEIROS DE LUCENA

**COORDENAÇÃO DE POLÍTICA ORGANIZACIONAL**  
EDUARDO CHAVES DE SOUSA

**COORDENAÇÃO DE COMEMORAÇÕES E FESTIVIDADES**  
ARIADNE SARYNNE BARBOSA DE LIMA

## SUMÁRIO

<b>1. IDENTIFICAÇÃO .....</b>	<b>04</b>
1.1. DURAÇÃO DO PROJETO .....	04
<b>2. APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>04</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>07</b>
<b>4. OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>13</b>
<b>5. OBJETIVOS ESPECIFICOS .....</b>	<b>13</b>
<b>6. METAS .....</b>	<b>14</b>
<b>7. PÚBLICO ALVO .....</b>	<b>14</b>
<b>8. METODOLOGIA .....</b>	<b>14</b>
<b>9. RESUMO DAS AÇÕES .....</b>	<b>18</b>
<b>10. EQUIPE PROFISSIONAL .....</b>	<b>19</b>
<b>11. RECURSO .....</b>	<b>19</b>
<b>12. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>13. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>21</b>

## 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 2018, previsto para 8 meses de execução, com o início dos trabalhos em abril de 2018 e término em dezembro de 2018.

## 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**

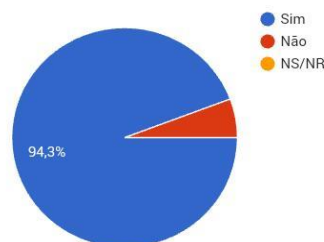
**Campus Parnamirim**, tem abarcado questões relacionadas à saúde do servidor, através de práticas esportivas, culturais, de lazer e entretenimento.

Em uma pesquisa recente (aplicação de um questionário pelo Google Docs) realizada em abril de 2018 no *Campus Parnamirim*, sobre o Programa Qualidade de Vida do Servidor, obtivemos uma amostra de 35 servidores, sendo composto por 48,6% docentes e 51,4% de técnicos administrativos. Esse perfil foi formado ainda, por 65,7% de pessoas do sexo masculino e 34,4% do sexo feminino. A partir desse instrumento, mapeamos algumas informações importantes, a saber:

1. No gráfico abaixo podemos observar que 94,3% dos servidores já participaram de algum Programa de Qualidade de Vida no âmbito do IFRN, enquanto, que apenas 5,7% 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.

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

35 respostas



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

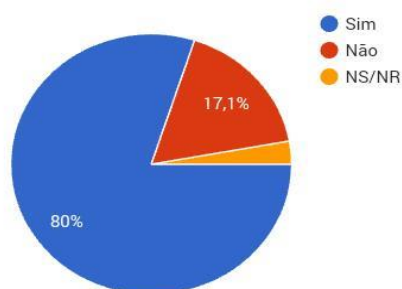
2. O gráfico a seguir destaca a participação dos servidores em ações do Programa de Qualidade de Vida durante ano de 2017. Foram mapeados os seguintes resultados: 80% dos servidores disseram que participaram de alguma ação do programa, 17,1% declararam não ter participado, enquanto, que 2,9% dos respondentes não soube opinar. 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.

### Você participou de alguma ação do Programa de Qualidade de Vida do Campus Parnamirim no ano de 2017?

35 respostas



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

3. O quadro a seguir expressa as ações destacadas pelos 35 servidores que disseram ter vivenciado/conhecer as ações desenvolvidas pelo projeto de qualidade de vida desenvolvido em 2017 no *Campus* Parnamirim.

#### Se "SIM", Qual(is) atividade(s)? (24 respostas)

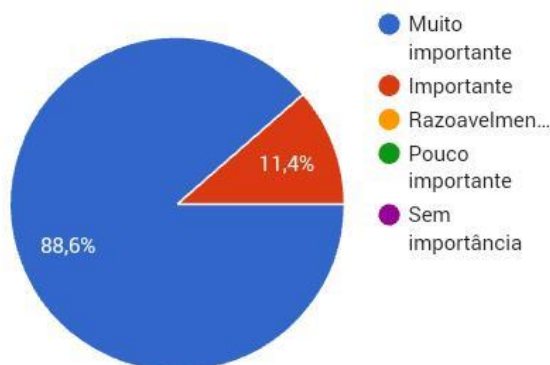
Jogos dos servidores, corrida rustica, aniversariantes do mês
Projeto Futsal
Pratica de esporte
Esportes
Corrida Rustica
Corrida Rústica
Aniversariantes do mês, corrida rústica e torneio alagados.
Natação
Corrida Rústica e natação semanal
Aniversariantes do mês
corrida rustica
Jogos dos Sevidores

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

4. O gráfico abaixo expressa a concepção dos servidores com relação a importância da implementação do Programa de Qualidade de Vida no *Campus* Parnamirim para 2018. Dessa forma, 88,6% consideraram “muito importante” a sua implementação e 11,4% caracterizaram como “importante” a inserção deste programa. 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.

### Análise o nível de importância de se implementar o Programa de Qualidade de Vida ao IFRN Campus Parnamirim neste ano de 2018

35 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 2018 e que foram citados no questionário. Iremos buscar atender, na medida do possível, as demandas externadas pelos servidores.
1. Natação;
  2. Treinamento Funcional;
  3. Caminhada;
  4. Voleibol;
  5. Trilhas Ecologicas;

6. Dança;
7. Pilates
8. Ioga/Meditação.

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

6. 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:

SAÚDE, lazer, satisfação	SAÚDE, tempo livre, bom relacionamento
Saúde	Saúde, BEM ESTAR.
SAÚDE, AMIZADE E RENOVAÇÃO	Saúde Diversão
Respeito aos limites do corpo, agenda saudável, alimentação saudável.	SAÚDE, amizade, bem estar
Desenvolvimento Corporal, Cultural e INTELECTUAL	SAÚDE, bem estar, produtividade
SAÚDE, Lazer e motivação	SAÚDE, integração, bem estar
SAÚDE, relaxar e tempo.	ENERGIA, felicidade, socialização.
SAÚDE, bem-estar, felicidade	Bem estar.
SAÚDE, interação	SAÚDE, felicidade e motivação
SAÚDE FÍSICA E MENTAL; convivência; desempenho	Bem estar, SAÚDE, cuidados.
	ambiente, lazer e Saúde
	SAÚDE, lazer, relaxamento

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

Meta 1: Oportunizar a prática orientada de atividades físicas/esportivas para os servidores efetivos, substitutos e terceirizados;

Meta 2: Promover a realização de eventos artísticos, culturais e sociais para fomentar a integração dos servidores;

Meta 3: Promover a realização de palestras formativas na área da saúde com o objetivo primordial de esclarecer, prevenir e combater doenças que acometem os servidores;

Meta 4: Criar um ambiente de trabalho harmonioso entre os servidores do *Campus*;

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

## 7. PÚBLICO ALVO

Servidores (ativos/afastados), terceirizados e estagiários 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 do Servidor;
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 do *Campus* 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:

<b>EIXO: SAÚDE INTEGRAL</b>			
<b>Ação/Atividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
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 Dr. Halisson Leonardo	Julho a Agosto de 2018
Palestra sobre Sono	Oferecer uma palestra para os Servidores do <i>Campus</i> sobre a temática Sono e QVT para pelo menos 50% dos servidores do <i>Campus</i> .	Dr. Ângelo Pimentel Dr. Halisson Leonardo	Setembro de 2018
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 Dr. Halisson Leonardo	Setembro a dezembro de 2018

<b>EIXO: ESTILO DE VIDA</b>			
<b>Ação/Atividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
Prática de atividades físicas/esportivas	Tem como objetivo principal combater o sedentarismo, o estresse e as DANTs – Doenças e Agravos Não Transmissíveis. Será ofertada 01 (uma) turma, de preferência mista, de cada modalidade (futsal, hidroginástica/ natação, treinamento funcional, tênis de mesa, voleibol e xadrez). Turmas com no máximo 16 (dezesesseis) servidores	Alison Batista Cicero Filho Tavares Irapuan Medeiros Paulo Henrique Brasil	Durante toda a vigência do Projeto – Abril a Dezembro de 2018
Gincana Vida Leve	Promover uma competição entre os componentes para verificar o grupo que perdeu mais peso durante a vigência da gincana.	Michelle Pinheiro Cicero Filho Tavares Marisa Daniella Garcia	Entre Junho e Outubro de 2018
Viagem de Integração/ Trilhas Ecologicas	Serão organizadas para os servidores organizadas 04 (quatro) trilhas ecológicas de lazer com práticas integrativas na natureza. Sugestão 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 Michelle Pinheiro Ariadne Sarynne	Junho e Julho de 2018
IV Torneio de Futsal	Este evento esportivo visa criar um ambiente festivo entre os servidores e a comunidade escolar.	Alison Batista Irapuan Medeiros Paulo Henrique Brasil	Setembro e Outubro de 2018
II Corrida Rústica do <i>Campus</i> Parnamirim	Segunda corrida rústica do <i>Campus</i> Parnamirim.	Toda a Comissão	Maio ou Junho de 2018.

<b>EIXO: POLITICA ORGANIZACIONAL</b>			
<b>Ação/Atividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
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	Michelle Pinheiro	abril e maio de 2018.



	promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores <i>Campus Parnamirim</i> –		
Palestra Assédio Moral	Oferecer uma palestra para os servidores do <i>Campus Parnamirim</i> sobre a temática em tela.	Eduardo Chaves de Sousa	Junho de 2018
Palestra sobre Ergonomia	Será convidado um profissional da área de saúde para ministrar uma palestra sobre a temática.	Eduardo Chaves de Sousa	Julho de 2018
Informativo Fique por Dentro	Criar um informativo onde todas os acontecimentos administrativos (afastamentos, capacitações, titulação, entre outros) sejam socializados com todos os servidores do quadro do <i>Campus</i>	Eduardo Chaves de Sousa	Mensal

<b>COMEMORAÇÕES E FESTIVIDADES</b>			
<b>Ação/Atividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Profissionais Responsáveis</b>	<b>Período de Realização</b>
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 Tatiana Soares de Araújo	25 de Abril de 2018
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 Tatiana Soares de Araújo	27 de Junho de 2018.
Festa Junina	Comemorar os festejos juninos	Ariadne S. B. Lima Tatiana Soares de Araújo	Junho de 2018
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 Tatiana Soares de Araújo	29 de Agosto de 2018.
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 Tatiana Soares de Araújo	31 de Outubro de 2018.

Servidor Público	<i>Campus</i> além de comemorar o dia do Servidor Público.		
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 Tatiana Soares de Araújo	28 de Novembro de 2018.
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	14 de Dezembro de 2018.

## 9. RESUMO DAS AÇÕES

EIXO	AÇÃO	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Saúde Integral	Campanha de Vacinação									
	Palestra sobre Sono									
	Meses Coloridos									
Estilo de Vida	Atividades físicas/esportivas									
	Gincana Vida Leve									
	Viagem de Integração									
	IV Torneio de Futsal									
	Corrida Rústica									
Política Organizacional	Criar uma identidade visual									
	Palestra Assédio Moral									
	Palestra Ergonomia									
	Informativo Fique por Dentro									
Comemorações e Festividades	Aniversariantes Janeiro a Abril									
	Aniversariantes de Maio/Junho									
	Festa Junina									
	Aniversariantes Julho/Agosto									
	Aniversariantes de Set/Outub									
	Aniversariantes de Novembro									
	Aniversariantes de Dezembro									
	Confraternização Natalina									

## 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 que compõem a Comissão Organizadora.

### SERVIDORES RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO:

**ALISON PEREIRA BATISTA** – [alison.batista@ifrn.edu.br](mailto:alison.batista@ifrn.edu.br) – Mat. 1937941

**IRAPUAN MEDEIROS DE LUCENA** – [Irapuan.Medeiros@Ifrn.Edu.Br](mailto:Irapuan.Medeiros@Ifrn.Edu.Br) – Mat. 1446408

Ariadne Sarynne Barbosa de Lima – [ariadne.lima@ifrn.edu.br](mailto:ariadne.lima@ifrn.edu.br) – Mat. 2426433

Ângelo Jose Pimentel de Azevedo - [angelo.azevedo@ifrn.edu.br](mailto:angelo.azevedo@ifrn.edu.br) – Mat. 1835083

Cicero Filho Tavares - [cicero.tavares@ifrn.edu.br](mailto:cicero.tavares@ifrn.edu.br) – Mat. 2654613

Eduardo Chaves de Sousa – [eduardo.sousa@ifrn.edu.br](mailto:eduardo.sousa@ifrn.edu.br) – Mat. 1878650

Erika Moreira Santos - [erika.moreira@ifrn.edu.br](mailto:erika.moreira@ifrn.edu.br) – Mat. 1934866

Fabio Alessandro Pereira Lisboa - [fabio.lisboa@ifrn.edu.br](mailto:fabio.lisboa@ifrn.edu.br) – Mat. 1673040

Halisson Leonardo A. de Araujo - [halisson.albuquerque@ifrn.edu.br](mailto:halisson.albuquerque@ifrn.edu.br) – Mat 1583876

Marisa Daniella de Oliveira Garcia - [daniella.garcia@ifrn.edu.br](mailto:daniella.garcia@ifrn.edu.br) – Mat. 1826103

Michelle Pinheiro Carvalho de Assis - [michelle.pinheiro@ifrn.edu.br](mailto:michelle.pinheiro@ifrn.edu.br) – Mat. 1639910

Paulo Henrique de Assis Brazil - [paulo.brazil@ifrn.edu.br](mailto:paulo.brazil@ifrn.edu.br) – Mat. 1673046

Tatiana Soares de Araujo - [tatiana.soares@ifrn.edu.br](mailto:tatiana.soares@ifrn.edu.br) – Mat. 2042508

## 11. RECURSOS

Despesas	Valor Distribuído
449052 - Material Consumo 339039 - Serviços	R\$ 11.200,00

## 12. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO/FINANCEIRO

Despesas			Previsão		
449052 - Material Permanente/Consumo			Quant	Valor Unit.	Valor Planejado
01	Arbitragem/Festival Tênis de Mesa/Xadrez		04	825,00	3.300,00
02	Step		10	110,00	1.110,00
03	Compra de 10 descansos de pés		10	49,00	490,00
04	Relógio para Xadrez Digital		02	191,00	382,00
05	Garrafão térmico de 8 litros com torneira		02	74,93	149,86

06	Bolas cravos para massagens	100	4,00	400,00
07	Kit Cones furados para ginástica com cone tipo chapéu chinês, cones coloridos	03 (kits)	290,00	870,00
08	Livro: Stress e Qualidade de Vida no Trabalho. Stress Interpessoal e Ocupacional. Autoria: Ana Maria Rossi. Editora: ATLAS. Edição: 1ª. Ano: 2015.	04	77,94	311,76
09	Livro: Qualidade de Vida no Trabalho. O que as Empresas Precisam Saber Sobre Ergonomia. Autoria: Gilsée Ivan Regis Filho. Editora: Univali. Edição: 1ª. Ano: 2015	05	73,67	368,35
10	Livro: Qualidade de Vida no Trabalho: Saúde Emocional e Gestão Estratégica. Autoria: Luis Cláudio Paiva de Souza e Carlos Eduardo Mazzuco Fontes. Editora: Edicon. Edição: 1ª. Ano: 2009.	04	54,13	216,52
<b>SUB TOTAL</b>				<b>7.598,49</b>
<b>339039 - Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica</b>		<b>Quant</b>	<b>Valor Unit.</b>	<b>Valor Planejado</b>
01	Viagem de Integração	04	900,00	3.600,00
<b>TOTAL R\$</b>				<b>11.198,49</b>

### 13. 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>), no IV FÓRUM DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO IFRN e III encontro de avaliação dos projetos, onde será apresentado o relatório final com os dados quantitativos e qualitativos originários da execução do projeto.

## 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](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.