



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE
CAMPUS PAU DOS FERROS

**PROMOÇÃO DA SAÚDE, LAZER E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO -
*CAMPUS PAU DOS FERROS - IFRN***

Pau dos Ferros/RN, Março de 2017

1 IDENTIFICAÇÃO

1.1 TÍTULO DO PROJETO

Promoção da Saúde, Lazer e Qualidade de Vida no Trabalho no IFRN
Campus Pau dos Ferros - RN

1.2 LOCAL DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO

O projeto será implementado, na grande maioria de suas ações, no próprio *Campus* Pau dos Ferros. Todavia, prevê também a execução de ações externas ao *campus*, como trilhas ecológicas.

1.3 INÍCIO E DURAÇÃO DO PROJETO

O projeto tem sua execução prevista a partir de 17 Abril de 2017, tendo uma previsão de duração de 8 meses.

1.4 COORDENADOR E EQUIPE

Coordenadora:

Rosalva Alves Nunes

Professora de Educação Física do IFRN *Campus* Pau dos Ferros – RN;
Especialista em Tecnologia Educacional pela Faculdade Integrada de Patos (FIP);
Treinamento Desportivo pela Universidade Veiga de Almeida - (UVA);
Fisiologia do Exercício Veiga de Almeida - (UVA);
Bacharelado / Licenciatura Plena em Educação Física Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - (UERN).
Doutoranda da Universidade do Minho Portugal em sociologia da educação

Equipe:

Maikon Moises de Oliveira Maia

Professor de Educação Física do IFRN *Campus* Pau dos Ferros – RN;
Especialista em Educação Física escolar (Faculdades Integradas de Patos)
Mestre em ensino (UERN)

Leonardo José Basílio.

Encarregado dos terceirizados do *Campus* Pau dos Ferros do IFRN.

Antonio Welhington da Silva

Técnico em Enfermagem do IFRN *Campus* Pau dos Ferros – RN;

Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN;

Especialista em Saúde do Trabalhador pela Faculdade Integrada de Patos -FIP

Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Potiguar - UnP.

Jennyffer Mayara Lima da Silva

Nutricionista do IFRN *Campus* Pau dos Ferros – RN;

Graduada em Nutrição Pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE.

Kaizzer Ronno Leite Lima

Administrador do IFRN *Campus* Pau dos Ferros – RN;

Graduado em Administração pela Universidade Federal Rural do Semi-Árido – UFERSA.

Shirllane Karla da Silva Nunes

Psicóloga do IFRN *Campus* Pau dos Ferros – RN;

Graduada em Psicologia Pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

Amilde Martins da Fonseca

Pedagoga do IFRN *Campus* Pau dos Ferros

Graduada em Pedagogia pela UERN

Doutora em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismos
pela UFBA.

Gaudencio Lopes de Castro

Médico do Campus Pau dos Ferros do IFRN

2 – APRESENTAÇÃO

O mundo do trabalho atual, com seus novos valores e exigências – níveis altos de desempenho, competências relativas à mobilização do trabalhador, formação contínua entre outras atividades – carrega contradições que, muitas vezes, envolvem os novos profissionais em situações críticas (LASSANCE et al., 2007). Por conta dessa pressão crescente, o servidor é forçado a desrespeitar os horários habituais, perdendo horas de sono, alimentando-se mal e não usufruindo de momentos de lazer. Esses fatores, aliados às exigências de concentração para as tarefas cotidianas, muitas vezes faz do trabalho uma ameaça à sua integridade física e mental (TAVARES, 2007), pois acabam por sobrecarregar o servidor, levando-o ao estresse e por vezes à exaustão.

Segundo Melo et al (2012), é totalmente inconcebível tornar o ambiente de labuta um local susceptível a sensações perturbadoras ou até mesmo a doenças. Mas o que vemos é que as condições materiais, organizacionais e psicossociais do trabalho, seja ele formal ou informal, são importantes fatores que afetam os comportamentos relacionados à saúde das pessoas e das sociedades (SANTOS, 2006; ASSUNÇÃO, 2003).

Sabe-se que os constantes agravos a saúde dos trabalhadores têm sido as principais causas de incapacidade e de absenteísmo no serviço público, configurando-se, hoje, como um problema de saúde pública. Por isso, torna-se oportuna a intervenção voltada para promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho (QVT), pois é sabido que maiores índices de QVT promovem maior bem estar e produtividade entre os trabalhadores (CONTE, Revista Fae Business). Assim, na perspectiva de humanização das relações de trabalho, o servidor é visto como um ser humano "mais do que um mero ser utilitário para a organização", e a QVT extrapola os limites da Instituição, refletindo-se também na própria qualidade de vida do indivíduo (BÚRIGO, 1997).

De acordo com Cecília Cibella Shibuya, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida, focar a QVT significa desenvolver a sensibilidade dos profissionais a fim de motivá-los a buscar seu estado de bem estar e, assim, criar e manter um clima saudável.

3 – JUSTIFICATIVA

É perceptível que a rotina/jornada de trabalho dos servidores em educação do *Campus* Pau dos Ferros do IFRN - seja ele efetivo ou terceirizado - é longa e tem grande demanda de afazeres, visto que, a maioria está diretamente ou indiretamente envolvidos em atividade de ensino, pesquisa e extensão, conforme consulta feita ao SUAP. Outro fator está relacionado ao deslocamento constante desses servidores, foi constatado, também via SUAP que grande parte não reside na cidade sede do *Campus*. Isso exerce uma grande influência na qualidade de vida destes servidores e servidoras, visto que são levados a desrespeitar um ritmo de vida saudável.

Nesse contexto é salutar o desenvolvimento de projetos que incentivem a melhoria da qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho. Tais projetos podem incluir: ações de promoção à saúde, como suporte psicossocial e atenção aos fatores de risco à saúde; ações que promovem um estilo de vida mais saudável, como atividades de esporte, lazer e nutrição balanceada; e ações sobre a política organizacional, como intervenções ergonômicas no ambiente de trabalho.

4 – OBJETIVO GERAL

- Oportunizar aos servidores//as, colaboradores/as terceirizados/as e estagiários/as do IFRN *campus* Pau dos Ferros o acesso a ações de valorização do servidor, melhoria das condições e organização do trabalho, promoção da saúde, práticas de atividades física e lazer, que favoreçam a prevenção das possíveis doenças advindas do ambiente de trabalho e resultem na melhoria da qualidade de vida.

5 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Saúde Integral:

- Capacitar os/as servidores/as para a compreensão de alguns fatores associados à saúde ocupacional que sejam identificados no “diagnóstico” do clima organizacional que será realizado no *campus* em questão;
- Realizar ações educativas em saúde, com fins de promover o autocuidado;

Estilo de Vida:

- Identificar os principais problemas nutricionais dos/as servidores/as ocasionados pela rotina de trabalho;
- Intervir sobre os principais problemas nutricionais identificados de forma a melhorar a saúde nutricional dos servidores, por meio de oficinas de culinária saudável;
- Identificar o estado físico e metabólico dos participantes antes e durante o desenvolvimento do projeto, acompanhando e monitorando os resultados.
- Promover atividades de cunho esportivo e de lazer, tais com; Treino de Futsal, voleibol, natação, hidroginástica basquete, badminton, tênis de mesa, jump, musculação, funcional entre outros.

Política organizacional

- Avaliar o perfil do clima organizacional do *Campus* Pau dos Ferros para subsidiar as futuras ações.
- Identificar os principais problemas ergonômicos que interferem no desempenho das atividades dos/as servidores/as, atendendo as especificidades de cada função, com foco na ergonomia;
- Realizar intervenções na busca de solucionar os problemas ergonômicos identificados de menor complexidade;

6 – META

Ofertar e implementar ações para valorização do servidor, melhoria das condições/organização do trabalho, educação em saúde, atividades física e de lazer, a fim de assegurar com qualidade a permanência dos servidores//as, colaboradores/as terceirizados/as e estagiários/as do IFRN *campus* Pau dos Ferros, no período vigente do projeto (Abril a Novembro de 2017) no IFRN *campus* Pau dos Ferros, de forma orientada e sistematizada buscando a melhoria da qualidade de vida desses servidores.

METAS E ATIVIDADES

Estilo de vida (atividades de interesse físico esportivos)

Meta	Atividade	Responsável
Avaliar a composição corporal de todos os participantes.	Avaliação em biopedance.	Professores de Educação física e estagiário
Promover atividades físicas e de Lazer, conforme interesse do grupo. (No ato da	Aula de musculação, ergometria, jump, futsal, voleibol, badminton entre outras	Professores de Educação física e estagiário

inscrição será feito uma pesquisa sobre o interesse do servidor)		
Promoção de bons hábitos alimentares.	Oficina de culinária temática.	Nutricionista do <i>campus</i> .
Política Organizacional		
Diagnóstico do clima organizacional.	Aplicação do de instrumento de avaliação de clima organizacional	Psicóloga do <i>campus</i>
Diagnóstico dos principais problemas ergonômicos	Avaliação ergonômica	Engenheiro de segurança do <i>campus</i> ou solicitar equipe de atividades sistêmicas
Promoção de espaço adequado para descanso.	Implementação da sala de descompressão.	Toda equipe
Promoção de atividades de educação em saúde.	Palestras sobre os temas; Hipertensão, diabetes, LER/DORT entre outras.	Toda equipe
Promoção de atividades de valorização da espécie humana.	Rodas de conversa.	Toda equipe
Saúde Integral		
Intensificação dos programas de saúde		
Saúde Integral		
Intensificar as campanhas do ministério da saúde	Orientação no setor de saúde.	Toda equipe

7 - PÚBLICO ALVO

Serão atendidos pelo programa todos/as os/as servidores/as (efetivos/as, substitutos e terceirizados/as) e estagiários/as, *campus* de Pau dos Ferros. Atendendo a um universo de 105 servidores/as efetivos/as, 31 Servidores/as terceirizados/as, e 04 estagiários/as.

8 – METODOLOGIA

A execução das atividades foi planejada da seguinte forma:

1º ETAPA (Abril):

- Divulgação do Projeto;
- Seleção e contratação de estagiários/as;
- Construção de instrumentos de trabalho, monitoramento e avaliação do projeto.

2º ETAPA (Maio)

- Dia "QVT": Abertura do projeto "Saúde, lazer e qualidade de vida no trabalho - IFRN *Campus* Pau dos Ferros".

- Primeiro momento: Apresentação e explicação do projeto aos/às servidores/as, no Auditório Ariano Suassuna.
- Segundo Momento: Atividades de lazer e esportes que serão oferecidas ao longo de toda a manhã.

Terceiro Momento: Inscrição no projeto e Avaliação Física (bioimpedance).

3º ETAPA (Maio)

Nesta etapa será feita a caracterização dos grupos identificando:

- A composição corporal e metabólica dos participante, por meio de exame de bioimpedance.
- O Perfil Nutricional, por meio de avaliação nutricional e antropométrica;

4º ETAPA (Maio a Novembro) - Execução das demais atividades propostas.

Estilo de vida (atividades de interesse físico esportivos); serão desenvolvidas no ginásio, parque aquático e na academia do IFRN campus de Pau dos Ferros. As aulas terão duração de 1h e periodicidade de três vezes por semana, sendo ministradas por um professor e um estagiário de educação física. As atividades desenvolvidas, assim como o planejamento e logística das atividades propostas estarão sob a orientação do coordenador do projeto. (atividades de interesses sociais)_será organizado os jogos internos do IFRN *campus* de Pau dos Ferros, onde os servidores poderão participar montando equipes de diferentes modalidades. Os jogos servirão de instrumento para haver uma socialização entre os servidores (Efetivos ou colaboradores terceirizados) e estagiário.

Proceder com avaliação antropométrica com peso, altura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), além de circunferência da cintura (CC) e avaliação do estado nutricional;

Promover oficinas culinárias temáticas com os servidores participantes do Projeto e avaliar periodicamente, os benefícios e possíveis mudanças de hábitos alimentares.

Política Organizacional –

- Aplicação do de instrumento de avaliação de clima organizacional
- Identificar os principais problemas ergonômicos, (com foco na ergonomia física) dos ambientes de trabalho;
- Apresentar proposta de resolução dos problemas ergonômicos de menor complexidade;
- Implantação da sala de descompressão;
- Realizar ações educativas em saúde abordando os temas: Hipertensão, diabetes, LER/DORT.
- Atividades de valorização da espécie humana: a História oficial é relatada pelos homens. Por isso, é marcada pela concepção de superioridade masculina. A “identificação dos homens com a ‘humanidade’ tem resultado, quase sempre no desaparecimento das mulheres dos registros do passado” (SCOTT, 1992, p 39).

As instituições escolares, reproduzindo a prática da sociedade na qual se inserem, tendem a seguir o modelo de valorizar mais o que diz respeito aos homens. Apresentar os homens como somatório da humanidade olvida a presença/atuação das mulheres e as invisibilizam.

Esse projeto também tem como objetivo a valorização das mulheres enquanto constituintes da Instituição, evidenciando o caráter político desta opção.

Nessa perspectiva, serão organizadas rodas de conversa nas quais se discutam os problemas inerentes ao ser mulher: respeito aos direitos da mulher e igualdade entre os gêneros; violência contra a mulher, diferença salarial entre gêneros, pouca inserção feminina no meio político, científico e gestor; casos de assédio e preconceito contra a mulher, dentre outros que surgirem

Ações de Saúde Integral- Serão realizadas ao longo do projeto no setor de saúde do campus e nos setores de trabalho. As atividades que compõem esse grupo são:

- Capacitação em clima organizacional.
- Roda de conversa sobre temas relacionados a saúde.

5º ETAPA (Dezembro) – Avaliações e Fechamento do Projeto.

9 – EQUIPE PROFISSIONAL

Para o desenvolvimento de todas as atividades propostas no projeto será necessário 1 (um) coordenador geral; 1 professor de Educação Física; 1 (um) Psicólogo, 1 (um) estagiário do curso de Educação Física, 1 (um) Enfermeiro, 1 (um) Nutricionista 1 administrador, 1 médico, 1 pedagoga entre outros profissionais do campus.

Para o coordenador geral as atribuições serão as seguintes: estruturação geral e de logística do programa, capacitar e orientar o estagiário, planejamento das ações, acompanhamento e avaliação do programa. Os demais profissionais atuaram no projeto de acordo com as ações e com suas qualificações profissionais.

10 – RECURSOS

Os recursos necessários para a execução do presente projeto serão os listados na tabela a seguir.

Descrição do item	Quantidade	Preço unitário	Total
CONTRATAÇÃO DO ESTAGIÁRIO	8	652,00	5.216,00
DESCANSO PÉS	40	40,00	1.600,00
POLTRONA PARA DESCANSO RECLINÁVEL	6	700,00	4.200,00
BARRAS PARA SUPINO/BARRA MACIÇA 180 CM COM PRESILHAS.	1	180,00	180,00
SUPORE PARA ANILHAS;	01	345,0000	345,00
GÊNEROS PARA OFICINAS DE CULINÁRIA	01(oficina)	1.500,00	1.500,00
BALANÇA BIOIMPEDÂNCIA	01	2.800,00	2.800,00
TOTAL			15.841,00

12 – MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O Coordenador do projeto, juntamente com o estagiário e os demais profissionais, irão registrarem as ações do projeto por meio de relatórios e imagens, sempre que for necessário, e a participação dos servidores por meio de listas de frequência.

Periodicamente, dados específicos serão coletados, com fins de identificar lacunas nas ações e possibilitar possíveis ajustes.

Ao fim do projeto será realizada a reavaliação da composição corporal e o questionário sobre clima organizacional, com fins de que possamos avaliar o alcance de metas e objetivos. Será ainda avaliado o nível de satisfação dos servidores quanto ao projeto por meio de questionário.

13 – REFERÊNCIAS

ALVES, Everton Fernando. **Programas e ações em qualidade de vida no trabalho**. Revista INTERFACEHS – v.6, n.1, Artigo, Abril. 2011.

ASSUNÇÃO, A. Á. Uma contribuição ao debate sobre as relações saúde e trabalho. **Ciênc. saúde coletiva[online]**. 2003, vol.8, n.4, pp. 1005-1018

BRAMANTE, A. C. **Lazer: concepções e significados**. Licere, Belo Horizonte, Celar/UFMG, v.1, n.1, p. 09-17, set. 1998.

CARVALHO, M.G. Tecnologia, Desenvolvimento Social e Educação Tecnológica. **Revista Educação e Tecnologia**. Curitiba, CEFET-PR. Ano 1, nº 1, jul/1997, p. 70 a 87. Disponível em: <http://revistas.utfpr.edu.br/pb/index.php/revedutec-ct/article/viewFile/1011/603>
Acesso em: 05 de maio de 2014

CORRÊA, Sebastião Augusto; MENEZES, José Ricardo de Melo. **Estresse e trabalho**. Campo Grande, MS, 2002.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

DUTRA BÚRIGO, Carla Cristina. **Qualidade de vida no trabalho**. Revista de Ciências Humanas, [S.I.], v. 15, n. 22, p. 90-111, jan. 1997. ISSN 2178-4582.

GUEDES, D. P. e GUEDES, J. E. R. P. **Manual prática para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 10. Ed. Campinas: Papyrus 2006.

MATSUDO, S M. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 10, p. 193-207, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina (PR): Midiograf, 2001

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília: v.10,n. 3, p.49-54, julho 2002

REVISTA NUTRI NEWS – EDIÇÃO Nº 198 – **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**.

SANTOS. J.F.S. **Qualivida: a história de uma conquista**. São Paulo: @books, 2006

TAVARES, E. D. et al. **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor**, 2007. Disponível em: [tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/007B-Qualidade de vida e Estresse do professor - PROJETO.pdf](http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/007B-Qualidade%20de%20vida%20e%20Estresse%20do%20professor%20-%20PROJETO.pdf) Acesso em: 05 de maio de 2014

WERNECK, C. L. G. Recreação e lazer: Apontamentos históricos no contexto da Educação Física. In: Werneck, Christianne Luce Gomes, Isayama, Hélder Ferreira (Orgs.). **Lazer, recreação e educação física**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2003.