



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

TRABALHO E LAZER: VIDA SAUDÁVEL NA REITORIA

**Natal-RN
Março / 2017**

1. Identificação

Local: Reitoria (IFRN)

Coordenador do projeto: Allan José Silva da Costa

Equipe responsável: Allan José Silva da Costa, Lucas Silva Pereira, Allen Gardel Dantas de Luna, Misael Barreto de Queiroz, Ricardo Luiz Machado e Augusto André Santos de Souza

Data de elaboração: Março de 2017

Duração do projeto: 8 meses

Início previsto: 17/04/2017

2. Apresentação

Este projeto foi elaborado para atender ao Edital Nº. 01/2017-COASS/IFRN, que versa sobre a submissão de Projetos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho para o ano de 2017.

A Promoção à Saúde (PS) do servidor objetiva o desenvolvimento de práticas de gestão, de atitudes e de comportamentos que contribuam para a proteção da saúde no âmbito individual e coletivo (Portaria nº 03 de 25 de março de 2013). Já a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) deve ter como pressuposto que ações precisam contribuir para a remoção do que gera mal estar na organização. Dessa forma, considera-se que ações assistencialistas (massagens, yoga, ginástica laboral, etc.) são importantes e podem fazer parte de Projetos de PS, mas não devem ser o foco em ações relacionadas a QVT.

Neste sentido, realizou-se junto a comunidade da Reitoria um encontro diagnóstico (figura 1) para avaliar as atividades de PS e QVT ocorridas no ano de 2016. Este encontro teve a presença de 25 servidores e foi realizado no dia 12 de fevereiro de 2017, no qual foram sugeridas ações para o aperfeiçoamento das atividades. Com base nestas informações é que a terceira edição do Projeto Trabalho e Lazer: Vida Saudável na Reitoria foi elaborado.

Cabe ainda ressaltar que algumas ações no âmbito do estilo de vida e saúde integral permanecem tendo em vista tanto terem sido sinalizadas pelo diagnóstico intitulado "Qualidade de Vida no Trabalho e Saúde: uma análise da percepção de servidores públicos do IFRN", realizado em 2015, que já naquele contexto indicou o elevado índice percentual de servidores acima do peso ou obesos, bem como da presença de um estado de alerta indicativo de ambiente de trabalho não saudável, e também por terem sido avaliadas positivamente pelos servidores, indicando a sua continuidade.



Figura 01: encontro diagnóstico com os servidores da Reitoria

3. Justificativa

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

Saúde, concordamos com Reis et al. (s.d) que a implementação de tais ações estimula e dá oportunidades para que os trabalhadores façam escolhas mais saudáveis em seu dia a dia, gerando benefícios tanto para empregados, quanto para empregadores. Já no que se refere a QVT, concordamos com Chiavenato (2002), quando relata que um dos objetivos é o de assimilar a reivindicação dos empregados quanto ao seu bem-estar e satisfação no trabalho, o que em nosso caso se traduziu em atividades de melhorias de fluxos de processos e ergonomia dos postos de trabalho.

4. Objetivo geral

Desenvolver ações que propiciem a prevenção e promoção da saúde, bem como a QVT preventiva no ambiente da Reitoria.

5. Objetivos específicos

Promover a prática regular de atividades físicas sugeridas pelos servidores da Reitoria (Pilates e Tênis de Mesa) como forma de prevenção e promoção da saúde, sobretudo, em relação ao controle de excesso de peso corporal;

Realizar passeios / trilhas ecológicas como forma de incentivo ao lazer e integração entre os servidores, bem como de conhecimento da cultura dos diferentes municípios visitados;

Promover ações de cunho artístico e intelectual como oficinas de música e aulas de xadrez, contribuindo com o enriquecimento cultural e intelectual dos servidores;

Realizar ações de Organização do Trabalho, especificamente de Modelagem e Gestão de Processos e Mapeamento e Análise Ergonômica dos postos de trabalho.

6. Metas

- Formar 1 turma de 8 a 10 servidores para a realização das aulas de Pilates;
- Formar 1 turma de 8 a 10 servidores para a realização das práticas de tênis de mesa.
- Realizar 2 trilhas ecológicas.
- Formar 1 turma de 5 a 10 servidores para a realização da Oficina de Música;
- Formar 1 turma de 3 a 6 servidores para as atividades de xadrez;
- Modelar e mapear 5 processos de setor da Reitoria (à definir) e monitorar os processos mapeados em 2014 na DIGPE e PROAD, e em 2015 na PROEN.
- Realizar a análise ergonômica dos postos de trabalho de 3 setores da Reitoria (à definir) e monitorar os postos de trabalho dos setores analisados em 2016 (DIGTI, DIENG, e DIGAE).

7. Público-alvo

As ações do projeto abrangerão os servidores efetivos, colaboradores terceirizados e estagiários.

8. Metodologia

O projeto de intervenção será desenvolvido nos eixos da Política de PS e QVT do IFRN:

Eixo: Saúde integral

Oficina de Música

Descrição: aprendizagem e prática na utilização de variados instrumentos musicais. O mediador apresentará os fundamentos básicos da teoria musical, ritmos e cuidados com a utilização dos instrumentos.

Metodologia: as aulas serão realizadas duas vezes por semana com duração de 1 hora por sessão.

Acompanhamento: o mediador emitirá relatório sobre a frequência, participação e motivação dos servidores/colaboradores acompanhados; a referida ação estará sendo periodicamente avaliada durante as reuniões com os servidores/colaboradores.

Aulas de Xadrez

Descrição: aprendizagem e desenvolvimento de estratégias mentais para utilização em jogos de xadrez. O mediador apresentará os movimentos básicos de cada peça e as regras gerais de aplicação no jogo.

Metodologia: as aulas serão realizadas duas vezes por semana com duração de 1 hora por sessão.

Acompanhamento: o mediador emitirá relatório sobre a frequência, participação e motivação dos servidores/colaboradores acompanhados; a referida ação estará sendo periodicamente avaliada durante as reuniões com os servidores/colaboradores.

Eixo: Estilo de Vida

Trilhas Ecológicas

Descrição: passeios por trilhas ecológicas de diferentes locais do estado com o objetivo de integração entre os servidores e conhecimento sobre as diferentes culturas e hábitos dos municípios visitados.

Metodologia: as trilhas serão realizadas semestralmente em grupos de 30 a 40 servidores, que irão de ônibus até o local de destino e a partir do ponto inicial realizarão uma caminhada pelo percurso designado. Em cada trilha haverá um guia local para condução e orientação dos servidores, bem como profissional especialista em primeiros socorros.

Acompanhamento: ao final de cada trilha o coordenador do projeto emitirá relatório de resultados da ação.

Aulas de Tênis de Mesa

Descrição: aprendizagem e prática do tênis de mesa com objetivos de introdução e aprendizagem das técnicas e fundamentos básicos necessários a

realização deste esporte, do conhecimento das regras do mesmo e da integração dos servidores por meio da prática esportiva.

Metodologia: as aulas serão realizadas duas vezes por semana com duração de 1 hora por sessão.

Acompanhamento: o mediador emitirá relatório sobre a frequência, participação e motivação dos servidores/colaboradores acompanhados; a referida ação estará sendo periodicamente avaliada durante as reuniões com os servidores/colaboradores.

Pilates

Descrição: aula de pilates com o objetivo de estimular a melhoria da capacidade física em geral, com ênfase na flexibilidade e mobilidade articular, bem como estimular o relaxamento e a diminuição do stress dos servidores.

Metodologia: as aulas serão realizadas duas vezes por semana com duração de 1 hora por sessão.

Acompanhamento: o mediador emitirá relatório sobre a frequência, participação e motivação dos servidores/colaboradores acompanhados; a referida ação estará sendo periodicamente avaliada durante as reuniões com os servidores/colaboradores.

Eixo: Política Organizacional

Organização do Trabalho

Descrição: Modelagem e Gestão de Processos

Metodologia: Indicação pelos Pró-reitores, Diretores e/ou Coordenadores de setor de 1 colaborador por Setor/Coordenação para auxiliar no mapeamento dos processos. As ações se darão através do mapeamento e modelagem dos processos escolhidos para cada cadeia de valor através dos colaboradores com orientação presencial periódica (semanal) dos facilitadores, com vistas a padronizar todos os processos modelados em um único documento final: Manual de Processos Organizacionais.

Acompanhamento: Os facilitadores da capacitação emitirão relatório a respeito do cumprimento do cronograma de execução, emitindo opinião sobre a eficácia

da capacitação. Esta ação estará sendo periodicamente avaliada durante as reuniões com os servidores.

Mapeamento e Análise Ergonômica de Postos de Trabalho

Descrição: identificação de setores da Reitoria onde há maior ocorrência de dores e distúrbios relacionados a má postura e inadequação do ambiente de trabalho.

Metodologia: inicialmente, será aplicado um questionário com todos os servidores mediante Google Forms. Após a análise das respostas, serão eleitos setores específicos da Reitoria para que todos os seus postos de trabalho sejam mapeados e analisados, resultando em indicadores quantitativos relativos à altura da cadeira, altura do monitor, incidência de frio emitido por ar condicionado, iluminação do ambiente, entre outros fatores.

Acompanhamento: o responsável pela ação emitirá relatório de resultados indicando as condições atuais dos postos de trabalho e as medidas necessárias para adequá-los e aperfeiçoá-los do ponto de vista da Ergonomia e Biomecânica.

9. Equipe Profissional

ATIVIDADE	RESPONSÁVEL
Oficina de Música	Misael Barreto de Queiroz
Aula de Xadrez	Ricardo Luiz Machado
Trilhas Ecológicas	Allan José Silva da Costa
Tênis de Mesa	Lucas Silva Pereira
Pilates	À definir
Mapeamento e Modelagem de Processos	Allen Gardel Dantas de Luna
Análise Ergonômica dos Postos de Trabalho	Ricardo Luiz Machado Augusto André Santos de Souza

10. Recursos

A reitoria irá participar do pregão coletivo organizado pela COASS para aquisição de bens e serviços para utilização neste projeto.

A seguir está a planilha descritiva dos recursos com itens e valores:

Descrição	Quantidade	Valor unitário (R\$)	Total (R\$)
Cadeira executiva anatômica, com apoio de braços de altura regulável. Características: giratória; sistema de regulagem de altura com pistão a gás; densidade do assento mínima de 33 kg/m ³ ; estofado anatômico em espuma injetada revestido em tecido; largura do encosto: 30,5 cm; altura do ponto mais saliente do encosto: entre 17cm e 23 cm; deve atender as normas da ABNT. Cor do estofado será definido no momento da solicitação junto a empresa vencedora.	10	575,00	5750,00
Apoio ergonômico para os pés. Apoio com regulagem para diferentes níveis de altura. Em aço. Placa/plataforma de apoio com proteção adesiva e antiderrapante. Sapatas em poliuretano com ajuste de nivelamento para pisos irregulares. Inclinação com trava. Referência: linha prolabore.	10	137,35	1373,50
Bicicletário de chão com 5 vagas. Produto em aço galvanizado com pintura eletrostática, deixando as bicicletas estacionadas em posição horizontal. Estrutura metálica com fixação no chão por meio de parafusos e buchas (inclusos). Comprimento total: 1,5m.	1	279,11	279,11
Estante/suporte para halter tipo torre (1 a 10 kg). Suporte tipo torre para pares de halter cromados, sextavados ou emborrachados (pares de 1kg a 10kg), totalizando 20 halteres. Fabricado em aço com pintura eletrostática. Pontos de apoio dos halteres revestidos com material plástico de alta resistência.	3	382,33	1146,99
Bola suíça tamanho 45 cm: produzida com PVC antiderrapante e anti-estouro. Deve suportar até 250kg. Deve acompanhar bomba de dupla função para enchimento.	5	55,07	275,35
Bola suíça tamanho 55 cm: produzida com PVC antiderrapante e anti-estouro. Deve suportar até 250kg. Deve acompanhar bomba de dupla função para enchimento.	5	67,16	335,80
Bola suíça tamanho 65 cm: produzida com PVC antiderrapante e anti-estouro. Deve suportar até 250kg. Deve acompanhar bomba de dupla função para enchimento.	5	81,56	407,80

Anel tonificador para fortalecimento muscular com duas empunhaduras. Aplicação principal: pilates. Composição: metal revestido em EVA. Medida: 38 cm de circunferência.	10	109,26	1092,60
Faixa elástica circular / mini band. Kit com 3 peças, cada peça com diferente intensidade. Intensidades disponíveis: leve, médio e forte.	10	77,36	773,60
Serviço de locação de ônibus para transporte de servidores do IFRN com as seguintes especificações: veículos tipo ônibus, legalmente licenciados, em perfeito estado de conservação e utilização, com capacidade mínima para 40 passageiros, com ar-condicionado, com janelas de vidros selados fumê, toailete; sanitário tratado com produtos químicos, evitando a propagação dos odores, com poltronas semi-leito, com apoio para as pernas, com sistema de som ambiente; e com, no máximo, 05 (cinco) anos de fabricação, incluindo-se além do combustível consumido, o motorista, seguro para as veículos, motoristas e passageiros, alimentação do motorista e demais despesas. O serviço poderá ser solicitado por qualquer um dos campi do Instituto. Para efeito de cálculo da quilometragem, o ponto de origem da prestação do serviço será sempre a cidade de Natal, independentemente do local de sede da empresa vencedora. Unidade: km.	400	7,26	2904,00
Serviço de locação de micro-ônibus para transporte de servidores do IFRN com as seguintes especificações: veículos tipo micro-ônibus, legalmente licenciados, em perfeito estado de conservação e utilização, com capacidade mínima para 24 passageiros, com ar-condicionado, com janelas de vidros selados fume, com poltronas semi-leito, com apoio para as pernas, com sistema de som ambiente e com, no máximo, 05 (cinco) anos de fabricação, incluindo-se além do combustível consumido, o motorista, seguro para as veículos, motoristas e passageiros, alimentação do motorista e demais despesas. O serviço poderá ser solicitado por qualquer um dos campi do Instituto. Para efeito de cálculo da quilometragem, o ponto de origem da prestação do serviço será sempre a cidade de Natal, independentemente do local de sede da empresa vencedora. Unidade: km.	400	5,74	2296,00
Total (R\$)			16634,75

11. Cronograma de execução*

Data	Atividade
17/04/2017	Início da vigência das ações do projeto
17/04/2017	Abertura de inscrições para formação de turmas de Tênis de Mesa, Pilates, Xadrez e Oficina de Música.
24/04/2017	Início das aulas de Tênis de Mesa, Pilates, Xadrez e Oficina de Música.
24/04/2017 a 1/12/2017	Mapeamento e modelagem de processos e monitoramento dos processos modelados em 2014 e 2015
24/04/2017 a 1/12/2017	Análise ergonômica dos postos de trabalho e monitoramento dos setores analisados em 2016
3/6/2017 e 28/10/2017	Realização de trilhas ecológicas e passeios culturais
1/12/2017	Encerramento das atividades de Tênis de Mesa, Pilates, Xadrez e Oficina de Música.

* Cronograma sujeito a alterações.

12. Monitoramento e avaliação

A avaliação do projeto será realizada ao longo dos 8 meses de duração a fim de verificar a obtenção das metas. Para tanto, será levado em conta a metodologia de acompanhamento já prevista em cada ação para fins de correções e/ou adaptações no fluxo do processo, quando necessário.

Além das medidas avaliativas supracitadas, as ações do Projeto também farão uso de instrumentos específicos de evolução dos servidores. Para a atividade de Pilates, serão utilizados protocolos de Avaliação Física para verificação e análise das mudanças morfológicas e funcionais que os respectivos praticantes apresentem em resposta às atividades. Os protocolos utilizados serão: Katch e McCardle (2006) para avaliação da composição corporal; e o da Young Men Crishtmas Association (2000) para avaliação da flexibilidade e resistência muscular de membros superiores e abdômen. Nas demais ações, os questionários e entrevistas se constituirão em importantes instrumentos para coleta de dados relativos ao grau de satisfação dos servidores com as ações desenvolvidas, bem como do nível de bem estar associando as atividades do Projeto com o ambiente de trabalho.

Cabe ressaltar ainda que haverá uma avaliação final onde os servidores poderão comparecer à Reunião do Projeto para compartilhamento e divulgação de todos os resultados obtidos.

13. Referências

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento, e Gestão. **Portaria Normativa nº 03, de 25 de Março de 2013**. Institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal, que visam orientar os órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal – SIPEC. MPOG, 2013.

CHIAVENATO, Idalberto. **Recursos Humanos. Edição compactada**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MCARDLE, W. **Essentials of Exercise Physiology**. Lippincott Williams & Wilkins. p. 266. 2006.

REIS, A. et al. **PROMOÇÃO DE SAÚDE NAS EMPRESAS: CASOS DE SUCESSO**. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar. S.D.

YMCA - Young Men Cristhmas Association. **YMCA fitness testing and asseassment manual**. Ilinois: Human Kinectis, 2000.