



INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE – IFRN
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR
PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

TRABALHO E LAZER: VIDA SAUDÁVEL NA REITORIA

IDENTIFICAÇÃO

Título do Projeto: Trabalho e Lazer – Vida Saudável na Reitoria

Local: Reitoria do IFRN

Data de elaboração: Janeiro e Fevereiro de 2019

Duração do Projeto: 8 meses

Início previsto: Abril de 2019

Comissão responsável pelo desenvolvimento: Allan José Silva da Costa (coordenador), Augusto Andre Santos de Souza, Lidiana Moura da Silva Mafra, Cynthia Araujo Mota, Valeria Regina Carvalho de Oliveira, Cintia Gouveia Costa de Alcantara e Romanniny Hevillyn Silva Costa Almino.

APRESENTAÇÃO

O Projeto Trabalho e Lazer – Vida Saudável na Reitoria vem atravessando um período de mudanças nos últimos anos. Inicialmente mais centralizado em atividades dos Eixos Estilo de Vida e Saúde Integral (2016), observou-se, mediante diálogo estabelecido com os servidores da Reitoria, a necessidade de uma maior atenção ao eixo Política Organizacional. No ano de 2018 uma das ações do Projeto foi denominada de “Refletindo Sobre o Ambiente de Trabalho na Reitoria”. Esta ação basicamente consistiu em dois momentos: no primeiro, os servidores respondiam a um questionário contendo duas perguntas: “*O que precisa ser melhorado no seu ambiente de trabalho?*” e “*Quais sugestões você daria para solucionar as dificuldades encontradas no seu ambiente de trabalho?*”. A Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor (COASS) coletou e sistematizou as respostas dadas, gerando possibilidades de encaminhamentos. No segundo momento foi realizada uma reunião (figura 1) com os servidores da Reitoria a respeito dos dados coletados e das possibilidades de encaminhamentos gerando, a partir daí, novas orientações para análise e direcionamento do Projeto. Neste contexto, a ação “Refletindo Sobre o Ambiente do Trabalho na Reitoria” é adotada no presente projeto como diagnóstico inicial e ponto de partida para o planejamento das ações em 2019.

Figura 1: reunião com os servidores da Reitoria (*Refletindo sobre o ambiente de trabalho*)



Considerando a participação dos servidores, cuja inserção de respostas se deu a partir de identificação dos seus setores de trabalho, os principais resultados levantados no diagnóstico foram os seguintes:

- 1º) Dificuldades com aspectos ergonômicos nas salas de trabalho: alturas da mesa e monitores incompatíveis; climatização não atende ao bem estar de todos os presentes; cadeiras antigas em estado de conservação inadequado (Setores: DIENG, GABIN, AUDGE, PROEN).
- 2º) Ausência de espaços de convivência na Reitoria; dificuldade de integração e interação entre os servidores (Setores: GERAL, GABIN).
- 3º) Necessidade de melhoria da estrutura da Sala dos Servidores (Setor: GERAL – Não especificado);
- 4º) Necessidade de melhoria dos serviços de manutenção predial da Reitoria (Setor: GERAL – Não especificado);
- 5º) Dificuldades com o aparecimento de dores em decorrência do uso de cadeiras antigas, postura inadequada e excesso de tempo na posição sentada (Setores: AUDGE e COEDI).

Mediante as dificuldades observadas, o presente Projeto foi planejado na perspectiva de superação das situações relatadas.

JUSTIFICATIVA

Projetos de intervenção, por sua própria natureza, devem ser pensados para solucionarem problemas já existentes ou problemas com potencial desenvolvimento. Assim sendo, com base no diagnóstico realizado em 2018, a versão 2019 do Projeto Trabalho e Lazer – Vida Saudável na Reitoria se justifica porque atuará diretamente sobre dificuldades observadas pelos próprios servidores, tentando solucioná-las, bem como buscará o desenvolvimento de ações de caráter preventivo contra problemas com potencial desenvolvimento.

OBJETIVO GERAL

Realizar ações nos Eixos Política Organizacional (prioritariamente), Estilo de Vida e Saúde Integral durante o ano de 2019 na Reitoria do IFRN.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar análises ergonômicas do trabalho na Reitoria com ênfase nos aspectos posturais e climáticos das salas e postos de trabalho;

Realizar atividades de integração entre os servidores da Reitoria;

Estimular o desenvolvimento de espaços gerais de convivência e interação no âmbito da Reitoria;

Promover adaptações na Sala dos Servidores;

Estimular a melhoria dos serviços de manutenção predial da Reitoria, bem como realizar campanhas do uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral;

Realizar atividades físicas e orientações que previnam o aparecimento de dores decorrentes do excesso de trabalho e da postura inadequada;

Manter ações bem sucedidas em Projetos de anos anteriores como forma de continuidade e prevenção de problemas com potencial desenvolvimento.

METAS E INDICADORES

Seguem abaixo as principais metas e indicadores planejados para acompanhamento dos objetivos específicos traçados:

Objetivo	Indicador	Meta	Periodicidade de mensuração
Realizar análises ergonômicas do trabalho na Reitoria	- Percentual dos setores atendidos - Cálculo: $[\text{n}^\circ \text{ de setores atendidos} / \text{n}^\circ \text{ total de setores da Reitoria}] \times 100$	30%	Anual

Realizar atividades integrativas entre os servidores	- Número de atividades realizadas	4	Anual
Estimular o desenvolvimento de espaços gerais de convivência	- Número de espaços criados	2	Anual
Promover adaptações na Sala dos Servidores	- Número de adaptações promovidas	1	Anual
Realizar campanhas do uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral	- Número de campanhas	4	Anual
Realizar atividades físicas que previnam o aparecimento de dores decorrentes do excesso de trabalho	- Participação dos servidores na ação Cálculo: : [nº de servidores participantes / nº total de servidores da Reitoria] x 100	10%	Mensal
Manter ações bem sucedidas em Projetos de anos anteriores	- Número de ações	4	Anual

PÚBLICO ALVO

As ações do projeto abrangerão os servidores efetivos, substitutos, temporários, em cooperação técnica, terceirizados, bolsistas e estagiários.

METODOLOGIA

Eixo	Ação	Metodologia
Política Organizacional	Análise Ergonômica do Trabalho na Reitoria	- Visita trimestral dos Engenheiros de Segurança do Trabalho da COASS em pelo menos dois setores da Reitoria. Os engenheiros avaliarão, principalmente, aspectos referentes à postura e climatização dos setores e postos de trabalho.
Estilo de Vida	Eventos integrativos com atividades esportivas e físicas	- Reunir os servidores em momentos de integração através de eventos esportivos e trilhas/passeios ecológicos.
Política Organizacional	Criação de espaços gerais de convivência e	- Realização de reuniões com os arquitetos da Reitoria (DIENG) para análise e viabilidade de criação de

	interação no âmbito da Reitoria	espaços de convivência e interação e posteriores encaminhamentos junto ao Gabinete do Reitor e à Pró Reitoria de Administração.
Política Organizacional	Adaptação na Sala dos Servidores	- Realização de reuniões com os arquitetos da Reitoria (DIENG) para análise e viabilidade de adaptação na Sala dos Servidores da Reitoria, principalmente na separação entre os ambientes de descanso e de lazer (TV, Jogos, Computadores etc.)
Política Organizacional	Melhoria da manutenção predial e realização de campanhas do uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral	- Identificação dos principais problemas estruturais nos banheiros e cozinhas da Reitoria. Posteriormente, em parceria com a Coordenação de Administração da Sede (COADS), realizar análise de possibilidades de solução dos problemas observados. - Em parceria com a Assessoria de Comunicação Social e Eventos (ASCE) e o Campus Verde, realizar a confecção de cartazes sobre o uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral. Os cartazes serão divulgados presencialmente no ambiente da Reitoria e digitalmente via email institucional.
Estilo de Vida	Aulas de Pilates	- Serão realizadas aulas de pilates em uma frequência de duas vezes por semana com ênfase em exercícios que combatam às dores associadas ao excesso de trabalho.
Política Organizacional	Confecção de material gráfico contendo fotos de exercícios de flexibilidade	- Produção de material gráfico contendo exercícios de alongamentos para realização durante pausas de descanso do trabalho com ênfase em fotos e ilustrações associadas ao combate às dores lombares.
Saúde Integral	Campanhas de vacinação	- Realização de vacinação para os servidores na prevenção e combate aos diferentes agentes infecciosos. Anualmente, a enfermeira do trabalho realizará divulgação dos tipos de vacinas que serão aplicadas, bem como será a responsável por todo o processo de vacinação junto aos servidores.
Estilo de Vida	Eventos integrativos	- Realização de rodas de conversa sobre temáticas diversas (saúde mental,

		felicidade, diversidade de opiniões, significado do trabalho, câncer de mama etc.)
Política Organizacional	Informes da QVT	- Em parceria com a ASCE, realizar a confecção de cartazes com periodicidade mensal que informem aos servidores as ações desenvolvidas no Projeto e possíveis resultados.

EQUIPE PROFISSIONAL

Segue abaixo a listagem de membros da equipe e suas respectivas associações com as atividades que serão desenvolvidas.

Eixo	Ação	Equipe (responsáveis)
Política Organizacional	Análise Ergonômica do Trabalho na Reitoria	- Augusto Andre Santos de Souza - Lidiana Moura da Silva Mafra
Estilo de Vida	Eventos integrativos com atividades esportivas e físicas	- Allan José Silva da Costa
Política Organizacional	Criação de espaços gerais de convivência e interação no âmbito da Reitoria	- Cynthia Araujo Mota - Allan José Silva da Costa
Política Organizacional	Adaptação na Sala dos Servidores	- Cynthia Araujo Mota - Allan José Silva da Costa
Política Organizacional	Melhoria da manutenção predial e realização de campanhas do uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral	- Allan José Silva da Costa
Estilo de Vida	Aulas de Pilates	- Filipe Barreto Tavares (profissional externo)
Política Organizacional	Confecção de material gráfico contendo fotos de exercícios de flexibilidade	- Allan José Silva da Costa
Saúde Integral	Campanhas de vacinação	- Romanniny Hevillyn Silva Costa Almino
Estilo de Vida	Eventos integrativos (rodas de conversa)	- Cynthia Araujo Mota - Cintia Gouveia Costa de Alcantara - Valéria Regina Carvalho de Oliveira
Política Organizacional	Informes da QVT	- Allan José Silva da Costa

RECURSOS

Os recursos disponíveis para o Projeto Trabalho e Lazer: Vida Saudável na Reitoria serão utilizados conforme especificado abaixo:

Aquisição	Ação associada	Tipo de Recurso	Unidade	Quantidade	Valor unitário	Valor total
Cadeiras de padrão executivo	Análise Ergonômica do Trabalho na Reitoria	Capital	Unidade	10	650,00	6500,00
Contratação de professor de Educação Física	Aulas de Pilates	Custeio	Hora	120	50,00	6000,00
Coffee Break	Eventos integrativos em datas comemorativas	Custeio	Pessoa	120	20,00	2400,00
Locação de ônibus	Eventos integrativos com atividades esportivas e físicas	Custeio	Serviço	3	850,00	2550,00
Aquisição de mobiliário para a Sala dos Servidores (almofadas, pufs e tapetes)	Adaptação na Sala dos Servidores	Capital	Unidade	9	150,00	1350,00
Banners	Confecção de material gráfico contendo fotos de exercícios de flexibilidade	Custeio	Metro quadrado	20	60,00	1200,00
TOTAL						20000,00

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividade	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Análise Ergonômica do Trabalho na Reitoria	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Eventos integrativos com atividades esportivas e físicas		X	X			X			X	
Criação de espaços gerais de convivência e interação no âmbito da Reitoria	X	X	X	X	X	X	X			
Adaptação na Sala dos Servidores	X	X	X	X	X	X	X			
Melhoria da manutenção predial e realização de campanhas do uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Aulas de Pilates	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Confecção de material gráfico contendo fotos de exercícios de flexibilidade	X	X								
Campanhas de vacinação			X				X			
Eventos integrativos (rodas de conversa)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Informes da QVT	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Avaliação do Projeto e entrega do relatório final										X

CRONOGRAMA DE REUNIÕES DA COMISSÃO

Atividade	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Reuniões da comissão	X		X			X			X	

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Ação	Instrumento utilizado	Monitoramento e avaliação
Análise Ergonômica do Trabalho na Reitoria	<ul style="list-style-type: none"> - Quantitativo: Indicador dos setores analisados [nº de setores atendidos / nº total de setores da Reitoria] x 100 - Qualitativo: nenhum 	- A avaliação da atividade se dará a partir do cálculo do indicador de número de setores avaliados, buscando-se atingir a meta de 30% dos setores da Reitoria ao final da vigência do Projeto.
Eventos integrativos com atividades esportivas e físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Quantitativo: registro do número de atividades realizadas - Quantitativo: registro do custo da atividade por servidor participante [custo da ação / nº de servidores participantes da ação] - Qualitativo: indicador de satisfação e sugestões 	<ul style="list-style-type: none"> - A avaliação da atividade se dará a partir do número de atividades realizadas, buscando-se atingir a meta de três eventos na Reitoria ao final da vigência do Projeto. - A avaliação também se dará a partir da verificação do valor <i>per capita</i> do custo específico da ação por servidor participante, buscando-se atingir a meta de 35,00 reais por servidor. - A avaliação, por fim, também se dará a partir da verificação de satisfação dos servidores com a atividade (pesquisa de satisfação), produzindo dados que podem gerar adaptações nos eventos que ocorrerão posteriormente durante a vigência do Projeto.
Criação de espaços gerais de convivência e interação no âmbito da Reitoria	<ul style="list-style-type: none"> - Quantitativo: registro do número de espaços criados - Qualitativo: relatório sobre as parcerias institucionais e o apoio da gestão 	<ul style="list-style-type: none"> - A avaliação da atividade se dará a partir do número de espaços criados, buscando-se atingir a meta de dois novos espaços de convivência na Reitoria ao final da vigência do Projeto. - A avaliação também se dará a partir de relatório emitido pela comissão do Projeto com ênfase na atuação junto aos parceiros institucionais (DIENG, na

		figura do arquiteto da Reitoria, COADS e Campus Verde) e no apoio da gestão (PROAD e GABIN), tendo em vista ser uma ação que demanda trabalho e apoio multisetorial.
Adaptação na Sala dos Servidores	<ul style="list-style-type: none"> - Quantitativo: registro de adaptações realizadas - Quantitativo: indicador de satisfação dos servidores [nº de servidores satisfeitos / nº total de servidores opinantes] x 100 - Qualitativo: relatório sobre as parcerias institucionais e o apoio da gestão. 	<ul style="list-style-type: none"> - A avaliação da atividade se dará a partir do número de adaptações realizadas, buscando-se atingir a meta de uma adaptação na Sala dos Servidores na Reitoria ao final da vigência do Projeto. - A avaliação também se dará a partir de pesquisa de satisfação junto aos servidores que frequentam regularmente à Sala dos Servidores, buscando-se atingir a meta de 70% de satisfação. - A avaliação, por fim, também se dará a partir de relatório emitido pela comissão do Projeto com ênfase na atuação junto aos parceiros institucionais (DIENG, na figura do arquiteto da Reitoria e COADS) e no apoio da gestão (PROAD e GABIN), tendo em vista ser uma ação que demanda trabalho e apoio multisetorial. -
Melhoria da manutenção predial e realização de campanhas do uso adequado e sustentável dos aparelhos em geral	<ul style="list-style-type: none"> - Quantitativo: registro de campanhas realizadas - Qualitativo: relatório sobre as parcerias institucionais e o apoio da gestão. 	<ul style="list-style-type: none"> - A avaliação da atividade se dará a partir do número de campanhas realizadas, buscando-se atingir a meta de quatro campanhas realizadas na Reitoria ao final da vigência do Projeto. - A avaliação também se dará a partir de relatório emitido pela comissão do Projeto com ênfase na atuação junto aos parceiros institucionais (COADS, ASCE e Campus Verde) e no apoio da gestão (PROAD e GABIN), tendo em vista ser uma ação que demanda trabalho e apoio multisetorial.
Aulas de Pilates	<ul style="list-style-type: none"> - Quantitativo: indicador de participação dos servidores na ação [nº de servidores participantes / nº total de servidores da Reitoria] x 100 - Quantitativo: indicador de taxa de rotatividade na ação [(nº servidores que entraram na ação + nº de 	<ul style="list-style-type: none"> - A avaliação da atividade se dará a partir do levantamento da quantidade de servidores participantes da ação, buscando-se atingir a meta de 10% de participantes do total de servidores da Reitoria ao final de cada mês de verificação. - A avaliação também se dará a partir da análise da taxa de rotatividade de participantes (<i>turnover</i>) com o objetivo

	<p>servidores que se desligaram da ação) / 2) / nº total de servidores inscritos na ação] x 100</p> <p>- Quantitativo: registro do custo da atividade por servidor participante [custo da ação / nº de servidores participantes da ação]</p> <p>- Qualitativo: indicador de satisfação e sugestões</p>	<p>de verificar possíveis desligamentos de servidores a cada mês de verificação e os respectivos motivos.</p> <p>- A avaliação também se dará a partir da verificação do valor <i>per capita</i> do custo específico da ação por servidor participante, buscando-se atingir a meta de 35,00 reais por servidor.</p> <p>- A avaliação, por fim, também se dará a partir da verificação de satisfação dos servidores com a atividade (pesquisa de satisfação), produzindo dados que podem gerar adaptações nas aulas ao final de cada mês de verificação.</p>
Confeção de material gráfico contendo fotos de exercícios de flexibilidade	<p>- Quantitativo: Indicador dos setores que receberam o material [nº de setores atendidos / nº total de setores da Reitoria] x 100</p> <p>- Qualitativo: nenhum</p>	<p>- A avaliação da atividade se dará a partir do cálculo do indicador do número de setores que receberam o material gráfico produzido, buscando-se atingir a meta de 30% dos setores da Reitoria ao final da vigência do Projeto.</p>
Campanhas de vacinação	<p>Quantitativo: indicador de servidores vacinados na ação [nº de servidores vacinados / nº total de servidores da Reitoria] x 100</p> <p>Qualitativo: nenhum</p>	<p>- A avaliação da atividade se dará a partir do registro do número de servidores vacinados, buscando-se atingir a meta de 15% de servidores vacinados na Reitoria ao final da vigência do Projeto.</p>
Eventos integrativos (rodas de conversa)	<p>- Quantitativo: registro de campanhas ou rodas de conversa realizadas.</p> <p>- Qualitativo: indicador de satisfação e sugestões</p>	<p>- A avaliação da atividade se dará a partir do número de campanhas ou rodas de conversa realizadas, buscando-se atingir a meta de quatro campanhas ou rodas de conversas realizadas na Reitoria ao final da vigência do Projeto.</p> <p>- A avaliação também se dará a partir da verificação de satisfação dos servidores com a atividade (pesquisa de satisfação), produzindo dados que podem gerar adaptações nas campanhas ou rodas de conversa que ocorrerão posteriormente durante a vigência do Projeto.</p>
Informes da QVT	<p>- Quantitativo: registro de informes publicados.</p> <p>- Qualitativo: relatório sobre as parcerias institucionais.</p>	<p>- A avaliação da atividade se dará a partir do número de informes publicados, buscando-se atingir a meta de oito informes realizados na Reitoria ao final da vigência do Projeto.</p>

		- A avaliação também se dará a partir de relatório emitido pela comissão do Projeto com ênfase na atuação junto aos parceiros institucionais (ASCE), tendo em vista ser uma ação que demanda trabalho e apoio do setor de comunicação social.
--	--	---

IMPACTOS SOCIAIS

Os servidores da Reitoria do IFRN, conforme diagnóstico realizado, anseiam por mudanças em alguns aspectos relacionados aos eixos da Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho. Se no eixo de Saúde Integral parece não haver grande demanda de reivindicações, nos eixos de Estilo de Vida e Política Organizacional muitas solicitações foram realizadas. Desta forma, ao final do Projeto, espera-se que os seguintes impactos sociais sejam sentidos junto à comunidade de servidores:

1º) Melhoria da situação dos servidores nos postos de trabalho na Reitoria decorrentes do uso de mobiliário novo, apoios ergonômicos (quando necessários), postura adequada e localização espacial que não gere incômodo em relação a sensação térmica na sala de trabalho.

2º) Aumento da integração dos servidores através de participação em eventos específicos para este fim e do uso de novos espaços de convivência e socialização no prédio da Reitoria.

3º) Utilização pacífica e harmoniosa da Sala dos Servidores evitando conflitos no uso dos espaços destinados ao descanso com o uso dos espaços destinados ao lazer dos servidores.

4º) Diminuição dos relatos de dores corporais decorrentes do trabalho excessivo através da participação em atividades do Pilates e aprendizagem de exercícios que combatam e previnam o aparecimento de distúrbios relacionados ao trabalho.

5º) Aumento da conscientização sobre os cuidados com o próprio corpo através da participação em ações de vacinação e em rodas de conversa sobre temáticas diversas.

6º) Aumento do conhecimento sobre o Projeto de atividades desenvolvido na Reitoria, conscientizando o servidor à respeito das conquistas obtidas através das ações realizadas e da importância de sua participação ativa no Projeto, manifestando-se favoravelmente ou não ao que se almeja em termos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

FERREIRA, M. C. **Qualidade de Vida no Trabalho: Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores**. Brasília: Paralelo 15, 2012. 341 p.