



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  
2018

---

## 1. IDENTIFICAÇÃO

---

**Local:** Reitoria (IFRN)

**Coordenador do projeto:** Allan José Silva da Costa

**Equipe responsável:** Allan José Silva da Costa, Valeria Regina Carvalho de Oliveira, Romanniny Hevillyn Silva Costa e Augusto André Santos de Souza.

**Data de elaboração:** Março de 2018

**Duração do projeto:** 8 meses

**Início previsto:** 09/04/2018

---

## 2. APRESENTAÇÃO

---

Este projeto foi elaborado para atender ao Edital Nº. 01/2018-COASS/IFRN, que versa sobre a submissão de Projetos de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho para o ano de 2018.

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. O desenvolvimento de ações de QVT preventiva deve ser voltada para as atividades organizacionais.

Neste sentido, realizou-se junto à comunidade da Reitoria um questionário de diagnóstico (anexo 1) para sugestões de ações que poderiam fazer parte da quarta edição do Projeto Trabalho e Lazer: Vida Saudável na Reitoria. A elaboração do questionário foi baseada em atividades que obtiveram sucesso nos anos anteriores, porém, deixando um espaço em aberto para sugestões de novas ações.

---

## 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 que levam a um estilo de vida não saudável, 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 ergonomia dos postos de trabalho e em ações de participação e debate sobre melhorias no ambiente de trabalho.

---

#### **4. OBJETIVO GERAL**

---

Desenvolver ações que propiciem a promoção da saúde e prevenção de doenças, 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 Caminhada/Corrida) como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças, sobretudo, em relação à adoção de hábitos de vida mais saudáveis;

Promover ações de saúde integral (acompanhamento multiprofissional, grupos de educação em saúde e campanhas de vacinação) com ênfase na promoção da saúde e prevenção e combate às doenças crônico-degenerativas;

Realizar ações de Organização do Trabalho, especificamente o monitoramento ergonômico de postos de trabalho, atividades de participação e debate sobre melhorias no ambiente de trabalho, atividades de integração dos servidores e montagem de mini-biblioteca específica.

---

#### **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 caminhada/corrida;

Formar 1 grupo de servidores de enfrentamento à depressão;

Formar 1 grupo de 10 servidores de enfrentamento às doenças crônico-degenerativas, com ênfase nos servidores que apresentam diabetes e hipertensão;

Realizar 3 campanhas de vacinação durante a vigência do Projeto;

Realizar o monitoramento dos postos de trabalho dos setores analisados em 2016 e 2017 (DIGTI, DIENG, DIGAE e PROAD);

Realizar, trimestralmente, coleta de sugestões dos servidores sobre melhorias do ambiente de trabalho na Reitoria, bem como realizar reuniões entre servidores e gestores para analisar e estudar formas de implementação das ideias apresentadas.

Realizar semestralmente evento com perfil ecológico caracterizado por atividade de trilha com o objetivo de integração dos servidores.

---

## **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

- Acompanhamento Multiprofissional

Descrição: acompanhamento com médico, nutricionista, enfermeira do trabalho e educador físico, com ênfase no enfrentamento às doenças crônico-degenerativas.

Metodologia: após triagem inicial, os servidores selecionados comparecerão em atendimentos individuais e coletivos com a enfermeira do trabalho, o educador físico, a nutricionista e o médico, onde receberão orientações que permitam o combate às doenças identificadas.

Acompanhamento: a equipe multiprofissional emitirá relatório de acompanhamento com identificação dos benefícios obtidos pelos servidores.

- Grupo de Enfrentamento à Depressão

Descrição: grupo acompanhado por psicólogo em reuniões semanais no âmbito da Reitoria.

Metodologia: após triagem inicial, os servidores selecionados comparecerão coletivamente em reuniões semanais com os profissionais de saúde (médico, psicólogo, enfermeira) onde serão utilizadas diferentes estratégias de interação e diálogo que resultem no combate às dificuldades geradas pela depressão.

Acompanhamento: os profissionais responsáveis pela condução do grupo emitirão relatório de acompanhamento com identificação dos benefícios obtidos pelos servidores.

- Campanhas de Vacinação

Descrição: realização de vacinação para os servidores na prevenção e combate aos diferentes agentes infecciosos.

Metodologia: trimestralmente, 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.

Acompanhamento: a profissional responsável realizará o levantamento quantitativo dos servidores participantes, bem como dos tipos de vacinas aplicadas.

### Eixo: Estilo de Vida

- 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.

- Caminhada/Corrida no Parque das Dunas

Descrição: exercícios de caminhada e corrida, individuais ou em grupos, com o objetivo de melhoria da capacidade cardiorrespiratória dos servidores e controle de peso corporal.

Metodologia: inicialmente será realizada uma reunião informativa com todos os participantes para fornecimento de orientações sobre vestuário, execução e avaliação de exercícios físicos, oferecendo subsídios teórico-práticos para que os mesmos possam praticá-los de forma segura e independente. Após a reunião informativa os participantes receberão uma ficha de anamnese padronizada onde fornecerão informações sobre seus hábitos de vida, englobando aspectos relativos a prática de exercícios físicos, alimentação, sono, trabalho etc. O terceiro momento consistirá na aplicação de uma avaliação física simplificada onde serão coletados dados referentes às capacidades funcionais dos participantes, como aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência muscular abdominal e resistência muscular de membros superiores, além de aspectos morfológicos como peso, altura e percentual de gordura. Finalizado o período de avaliação física, as atividades de caminhada e corrida serão iniciadas, onde os participantes serão agrupados de acordo com os seus níveis de desempenho, sendo, porém, permitido que fiquem à vontade para executarem as atividades de forma individual ou em pequenos grupos de sua preferência. Cada participante receberá uma ficha contendo a prescrição individualizada de seu exercício de acordo com o objetivo que pretende atingir.

As atividades de caminhada e corrida serão auxiliadas por atividades de alongamento e resistência muscular como forma de potencialização dos resultados esperados, sendo executadas em uma frequência de duas vezes por semana, com duração estimada de 30 a 60 minutos por sessão.

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

### Eixo: Política Organizacional

- Mapeamento e Análise Ergonômica de Postos de Trabalho

Descrição: monitoramento dos setores da Reitoria (DIGTI, DIGAE, DIENG e PROAD) cuja análise ergonômica dos postos de trabalho ocorreu nos anos de 2016 e 2017.

Metodologia: será realizada visita técnica do engenheiro de segurança do trabalho nos setores analisados na Reitoria nos anos de 2016 e 2017 para identificação das mudanças ocorridas e da necessidade de novas adequações.

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.

- *Melhorando o meu Trabalho*

Descrição: atividade orientada para sugestões dos servidores sobre melhorias do ambiente de trabalho na Reitoria.

Metodologia: a cada 3 meses os servidores terão à disposição uma caixinha para depositar sugestões de ideias sobre diferentes temas relacionados ao trabalho. Por exemplo: melhoria do ambiente físico de trabalho na Reitoria; melhoria da integração dos servidores na Reitoria; melhoria do conhecimento dos diferentes setores da Reitoria. Ao final de cada período, será realizada reunião aberta entre servidores e gestores para analisar e estudar formas de implementação das ideias apresentadas.

Acompanhamento: será realizado por todos os envolvidos, equipe proponente e servidores participantes, buscando sistematicamente identificar ideias que levem à melhoria e ao aperfeiçoamento da Reitoria enquanto local de trabalho.

- Montagem de Mini Biblioteca de PS e QVT

Descrição: criação de uma pequena biblioteca de livros da área de PS e QVT na COASS com o objetivo de fornecimento de embasamento teórico de ações para o Macroprocesso Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho da Diretoria de Gestão de Pessoas (DIGPE).

Metodologia: aquisição, através de licitação, de material bibliográfico constante no Pregão Coletivo, conforme Edital nº 01/2018-COASS/IFRN.

Acompanhamento: será realizado junto ao almoxarifado da Reitoria para recebimento e tombamento dos itens adquiridos.

- Evento de Integração dos Servidores

Descrição: evento com perfil ecológico caracterizado por realização de trilha com serviço de guiamento - guia credenciado junto ao Ministério do Turismo (Cadastur), seguro de vida e transporte ofertado para até 40 participantes, devendo ser realizado no final de semana ou feriado.

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, contemplando diferentes pontos turísticos.

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

---

## 9. EQUIPE PROFISSIONAL

---

ATIVIDADE	RESPONSÁVEL
Pilates	Filipe Tavares (professor externo)
Caminhada/Corrida	Allan José Silva da Costa
Monitoramento dos Postos de Trabalho	Augusto André Santos de Souza
<i>Melhorando o Meu trabalho</i>	Equipe COASS
Criação de Mini Biblioteca de PS e QVT	Allan José Silva da Costa
Campanha de Vacinação	Romanniny Hevillyn Silva Costa
Grupo de Enfrentamento à Depressão	Equipe a definir
Acompanhamento Multiprofissional	Allan José Silva da Costa Romanniny Hevillyn Silva Costa Maria Eduarda da Costa Andrade

---

## 10. RECURSOS

---

A reitoria irá participar do pregão coletivo organizado pela COASS para aquisição de bens e serviços para utilização neste projeto, especificamente nos itens de análise ergonômica de postos de trabalho e aquisição de materiais bibliográficos. O serviço de realização de evento com perfil ecológico em práticas esportivas e serviços de trilhas será executado a partir da participação no Pregão 2/2017, Órgão Gerenciador: Campus Cidade Alta; os demais itens serão adquiridos através de licitação própria.

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

<b>Descrição</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor unitário (R\$)</b>	<b>Total (R\$)</b>
Apoio ergonômico para os pés.	50	97,19	4859,50
Realização de um evento com perfil ecológico em práticas esportivas e serviços de trilhas.	2	850,00	1700,00
Materiais bibliográficos	14	58,03	812,43
Serviço de instrutor de atividade física - Pilates	65 horas	70,00	4550,00
Serviço de instrutor de atividade física – Caminhada/Corrida	65 horas	70,00	4550,00
Serviço de análise ergonômica de postos de trabalho	40	73,19	2927,60
<b>Total (R\$)</b>			<b>19399,53</b>

## 11. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

<b>Mês</b>	<b>Atividade</b>
Abril	Início da vigência das ações do projeto
Abril	Abertura de inscrições para formação de turmas de Pilates e Caminhada/Corrida.
Abril à Dezembro	Aulas de Pilates e Caminhada/Corrida.
Abril	Abertura de inscrições para o Acompanhamento Multiprofissional
Maio à Dezembro	Atividades do Acompanhamento Multiprofissional
Junho	Abertura de inscrições para o Grupo de Enfrentamento a Depressão
Julho e Agosto	Atividades do Grupo de Enfrentamento a Depressão
Maio, Agosto e Novembro	Campanhas de Vacinação
Abril, Julho e Outubro	Reuniões sobre a ação “Melhorando o Meu Trabalho”
Outubro	Monitoramento dos postos de trabalho dos setores analisados em 2016 e 2017
Junho e Outubro	Realização de trilhas ecológicas e passeios culturais
Dezembro	Encerramento das atividades ações do Projeto.

\* 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 as atividades de Pilates e Caminhada/Corrida, 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 Cristhmas 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 assessment manual. Illinois: Human Kinectis, 2000.

## 14. ANEXOS

### QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO APLICADO NA REITORIA



## INTERESSE EM AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Prezado servidor,

Este formulário tem o objetivo de avaliar o seu nível de interesse de participação em ações relacionadas à Promoção da Saúde (PS) e Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). É com base no quantitativo geral de respostas que as ações analisadas poderão vir a fazer parte do Projeto de PS e QVT da Reitoria em 2018.

Você deve pontuar seu interesse de participação em uma escala de 1 a 5, onde 1 reflete a ausência de interesse e 5, o interesse máximo em participar.

Contamos com a sua colaboração!

Obs 1: para duas ou mais ações em que os horários e locais são os mesmos, será realizada a ação cujo interesse for maior.

**\*Obrigatório**

#### **Pilates \***

Dias: terças e quintas feiras. Horário: 16h. Local: estacionamento do Anexo II. Objetivo: melhoria da flexibilidade muscular e da postura corporal.

1 2 3 4 5



### **Acompanhamento Multiprofissional \***

Periodicidade: mensal. Local: Sala de Reuniões do Anexo II. Objetivo: acompanhamento médico, nutricional, de profissional de enfermagem e de educação física para elaboração e execução de atividades que favoreçam a um estilo de vida mais saudável, com ênfase em grupos de risco (obesos, diabéticos e hipertensos).

1 2 3 4 5



### **Tênis de Mesa \***

Dias: terças e quintas feiras. Horário: 16 h. Local: solário. Objetivo: aprendizagem e treinamento das habilidades necessárias ao jogo de Tênis de Mesa.

1 2 3 4 5



### **Jogos Digitais \***

Dias: quartas e sextas feiras. Horário: 16h. Local: Sala dos Servidores. Objetivo: integração entre os servidores e desenvolvimento de raciocínio estratégico e tomada decisão.

1 2 3 4 5





### **Caminhada/Corrida no Parque das Dunas \***

Dias: quartas e sextas feiras. Horário: 16:30h. Objetivo: melhoria da capacidade física cardiorrespiratória e diminuição de peso corporal.

1 2 3 4 5



### **Vacinação no Trabalho \***

Periodicidade: trimestral. Local: Sala de Reuniões do Anexo II. Objetivo: realização de vacinação para os servidores na prevenção e combate aos diferentes agentes infecciosos.

1 2 3 4 5





### Treinamento Funcional. \*

Dias: terças e quintas feiras. Horário: 17h. Local: estacionamento do Anexo II. Objetivo: desenvolvimento da capacidade física geral, trabalhando elementos como flexibilidade muscular, força e resistência cardiorrespiratória.

1 2 3 4 5



### Kung Fu \*

Dias: terças e quintas feiras. Horário: 17h. Local: estacionamento do Anexo II. Objetivo: desenvolvimento da flexibilidade do corpo, força muscular, agilidade, raciocínio rápido e resistência cardiorrespiratória. Os treinos envolvem técnicas de defesa pessoal, movimentações básicas do estilo, formas para apresentação (chamadas de taolu), entre outras, sendo distribuídas entre oito faixas de graduação (da branca até o primeiro nível da preta).

1 2 3 4 5





### Sugestões e comentários:

Se você tem sugestões de ações que não estão acima especificadas, fique a vontade para detalha-las no espaço abaixo, bem como realizar comentários que achar pertinentes.

Enviar

*Nunca envie senhas pelo Formulários Google.*