



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL**  
**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**CAMPUS SANTA CRUZ**  
**COMISSÃO INTERNA DE SAÚDE DO SERVIDOR PÚBLICO**

**PROGRAMA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

**QVT2018**

Santa Cruz / RN, 18 de março de 2018

## **IMPLANTAÇÃO**

O presente projeto foi elaborado pela Comissão Interna de Saúde do Servidor Público com previsão de início para abril de 2018 e com término em março de 2019, com duração de 12 meses.

## **COMISSÃO INTERNA DE SAÚDE DO SERVIDOR PÚBLICO**

COORDENADOR:

**Joatan Fernandes Vieira Júnior**

Assistente em administração

EQUIPE RESPONSÁVEL:

**Edson Pereira de Lima**

Assistente em Administração

**João Pinto de Campos Neto**

Assistente em administração

**Otília Gabriela Oliveira de Souza Dias**

Assistente em Administração

**Rayssa Caroliny da Silva de Medeiros**

Estagiária em Administração

# 1 APRESENTAÇÃO

A qualidade de vida no trabalho, tema que tem ganhado uma discussão ampla nas últimas décadas e tem recebido maior atenção por parte de gestores que levam a sério a saúde e bem-estar dos empregados dentro das organizações, consiste na percepção de bem-estar que tem os indivíduos dentro do ambiente de trabalho, considerando o conjunto de políticas, práticas e serviços de gestão de pessoas de uma empresa. A essência da qualidade de vida no trabalho está voltada para uma vida mais longa e com maior qualidade para as organizações e as pessoas que a constituem, a partir de uma visão consciente e qualificada de suas escolhas de bem-estar, considerando as dimensões biológica, psicológica, social e organizacional (FERREIRA *et al.*, 2013).

No IFRN *Campus* Santa Cruz, o Programa de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho está voltado para o desenvolvimento de ações de cuidado com a saúde e elevação do bem-estar no ambiente de trabalho, levando a um melhor desempenho das funções dos profissionais. No entanto, há problemas inerentes a efetivação das ações desenvolvidas nesse sentido, um dos principais empecilhos é a concentração de aulas dos docentes, o que dificulta a inserção deles no programa. As atribuições diárias impedem que a devida atenção seja dada a saúde. Quanto aos técnicos administrativos, estes são os que mais participam dessas ações, no entanto eles somente representam 27% do público-alvo do programa e não possuem frequência regular. Os terceirizados praticamente não participam das ações por mais que campanhas sejam realizadas com esse objetivo.

De um público-alvo estimado em 133 pessoas, menos de 15% participam realmente das ações. Dessa maneira, o corrente projeto pretende abrir a participação no projeto para conjugues e familiares de forma limitada como forma de incentivo. Cada servidor, terceirizado ou estagiário poderá vincular a ele outra pessoa. Com isso, visamos melhorar a interação entre os servidores e seus familiares e entre aqueles e seus pares. Conseqüentemente, a adesão ao programa de qualidade de vida tende a aumentar. Outra ação já desenvolvida e testada com bom êxito, é a inclusão de alunos nas ações como forma de incentivo a participação dos servidores. Dessa forma, sempre há um público mínimo nas atividades, movimentando o *campus* e mantendo as ações do projeto. Da mesma forma, que os alunos serão inseridos nas atividades de qualidade de vida, os servidores, e demais funcionários são inseridos nas atividades das equipes esportivas do *campus*. Isso se mostra interessante, pois permite que haja mais ações disponíveis para todos. É um mecanismo em que todos ganham e que no *campus* Santa Cruz tem obtido bons frutos.

Para a elaboração deste projeto pesquisas foram realizadas para sondar o público-alvo sobre as mais diversas questões que pudessem auxiliar na concepção do projeto. As questões utilizadas nas pesquisas estão disponibilizadas nos Anexos 1 e 2. As pesquisas ficaram abertas por duas semanas, alguns servidores foram entrevistados pessoalmente, no entanto a participação ainda sim foi baixa. De qualquer forma, foi necessário utilizar os dados obtidos apesar de eles não representarem o universo de pesquisa necessário. Foi possível mesmo assim abstrair muitas informações úteis na elaboração da presente proposta de projeto.

Foi possível visualizar quais os melhores momentos para realizar as atividades, quais os principais empecilhos para a participação no projeto, quais as atividades mais solicitadas. Quanto ao perfil de estilo de vida, foi possível notar que há pouca atuação social por parte dos entrevistados, bem como há uma dificuldade significativa em se alimentar de forma saudável devido a rotina diária. Todos esses achados foram de extrema valia na concepção do projeto.

## 2 JUSTIFICATIVA

Com base em dados do SUAP, consultados pela Gestão de Pessoas no início de 2018, a faixa etária predominante entre os servidores do *Campus* Santa Cruz fica entre 26 a 40 anos, sendo a maioria casada e não praticante de atividades físicas regulares. Chama a atenção o número de servidores que apresentam excesso de peso e demonstram necessidade ou interesse na perda de medidas, o que destaca a importância de se implementar um programa que auxilie na conscientização sobre prevenção com a saúde, o que inclui também a reeducação alimentar.

É importante destacar que o fato de grande parte dos servidores não residir no município de Santa Cruz faz com que o tempo gasto em deslocamentos diários com viagens leve a uma rotina de vida cansativa e seja reduzido sobremaneira o tempo disponível para a prática de atividades físicas. Deve-se ainda considerar que esses mesmos servidores dependem dos estabelecimentos locais para fazer suas refeições, o que muitas vezes dificulta o acesso a opções de alimentação mais saudáveis e balanceadas.

Não obstante, percebe-se também a necessidade de se promover mecanismos que contribuam para elevar a identificação dos servidores com o espaço de trabalho em que estão inseridos, seja no âmbito do *campus* ou do município. Pensar em alternativas que levem esses cidadãos à adoção de hábitos de vida que facilitem a integração com os colegas de trabalho e com a

comunidade local, favorecendo a troca de informação, a interação social e o compartilhamento de experiências.

Diante dessa realidade, o presente projeto propõe-se ao planejamento de ações, que serão sugeridas pelos próprios servidores, que possam elevar o nível de bem-estar dentro da organização. Dessa forma, a partir do momento em que começamos a auxiliar, conscientizar, alertar e prevenir, de forma organizada e sistemática, o Instituto estará apresentando meios para a formação de uma cultura saudável, harmonizando o lado pessoal e profissional, fomentando uma mentalidade de vida com qualidade, para que seus profissionais se tornem mais ajustados, felizes e possam expandir e fortalecer vínculos sociais e afetivos dentro da comunidade escolar.

## **3 OBJETIVOS**

### **3.1 Objetivo Geral**

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos servidores, estagiários e terceirizados, no ambiente de trabalho, desenvolvendo ações que visem promover e proteger a saúde.

### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Proporcionar eventos que favoreçam as relações interpessoais;
- Desenvolver palestras sobre promoção à saúde;
- Realizar bimestralmente avaliação física do público alvo;
- Promover bimestralmente orientação nutricional ao público alvo;
- Desenvolver ações de combate ao estresse;
- Desenvolver práticas esportivas;
- Promover ações de conscientização sobre prevenção a acidentes no ambiente de trabalho.

### 3.3 METAS

- Promover maior interação entre as diversas forças de trabalho, aumentar a sensação de pertencimento e unidade no campus;
- Pretende-se promover quatro palestras durante o período do projeto com temas relacionados aos três eixos da política de promoção à saúde, visando atingir por palestra cerca de 30 ouvintes em cada;
- Traçar situação inicial do participante e sua evolução durante o programa, quanto as suas condições físicas, estima-se atingir no mínimo 40% do público alvo;
- Identificar o perfil alimentar e estimular mudanças promovendo melhorias na alimentação dos participantes, estima-se atingir 30% do público alvo;
- Diminuir o surgimento de possíveis conflitos entre as diversas forças de trabalho;
- Além da promoção à saúde, o desenvolvimento das práticas esportivas visando a preparação dos servidores para os Jogos Internos do corrente ano;
- Minimizar a ocorrência de acidentes de trabalho.

### 3.4 PÚBLICO-ALVO

Os servidores públicos federais, estagiários e terceirizados do IFRN *campus* Santa Cruz são o público-alvo deste projeto. Objetivando ter êxito no projeto, haverá a inclusão de alguns alunos em algumas das ações desenvolvidas. Calcula-se a participação de no máximo 5 alunos por atividade, quando esta for aberta aos alunos, podendo estender a 10 alunos. A seleção destes se dará por meio de inscrição e posterior sorteio.

Outro público que a presente comissão pretender incluir em algumas ações são os familiares dos servidores, terceirizados e estagiários. Isso se faz necessário uma vez que mesmo com a introdução de alunos o número de participantes era muito baixo em alguns momentos durante o período de 2017. Além disso, assim atende-se as diversas solicitações dos participantes, que justificam que este momento seria muito benéfico para seus relacionamentos familiares e seria mais um motivo para participar das práticas desenvolvidas.

## 4 METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido no IFRN *campus* Santa Cruz com duração de 12 meses e para que ele tenha sucesso diversas parcerias e posturas serão adotadas.

### 4.1 PARCERIAS

Parcerias com instituições externas serão firmadas para que possam contribuir com as atividades propostas no projeto, tendo em vista que os servidores serão beneficiados sem custo ao funcionalismo público. Diante da falta de servidores interessados em participar ativamente na condução das atividades previstas, da falta de profissionais capacitados na condução das ações necessárias à promoção de qualidade de vida e saúde do servidor, e do baixo recurso disponibilizado para o projeto, a presente comissão se viu obrigada a estabelecer parcerias com instituições privadas para viabilizar a realização do projeto de forma efetiva. Assim, a empresa local NADARVIDA FITNESS, inscrita sob o CNPJ 177.236.622/0001-40 aceitou desenvolver diversas atividades junto aos servidores em troca de poder usufruir de alguns horários na piscina do instituto. Tais atividades são descritas em detalhes em cada ação detalhada abaixo. Os horários disponibilizados à empresa não prejudicam de forma alguma as aulas desenvolvidas na piscina pelos professores de educação física.

Algumas contrapartidas do instituto são necessárias no estabelecimento dessas colaborações. Essa troca é muito importante para o *campus* Santa Cruz, pois permite que os servidores tenham acesso a diversos serviços e atividades sem custo para funcionalismo público como permite um melhor aproveitamento dos recursos despendidos para a manutenção da piscina, assim como uma melhor utilização do espaço por servidores, terceirizados, estagiários e alunos. As aulas de educação física que utilizam a piscina são reduzidas comparada aos outros espaços esportivos, no entanto a manutenção da piscina não pode ser interrompida.

### 4.1.1 Contrapartidas

O instituto irá ceder alguns horários para NADARVIDA FITNESS desenvolver as atividades de hidroginástica e natação em troca dos serviços prestados nas ações descritas em detalhes mais abaixo. Enquanto a empresa parceira desenvolver estas ações no espaço do instituto os servidores, terceirizados e estagiários terão acesso sem custo algum, assim como alguns alunos (limitado a 5 por atividade, selecionados por sorteio). Essa limitação é necessária, pois não é interessante haver por aula um número muito superior a 20 pessoas. Estima-se então a presença média de 5 servidores, somados aos 5 alunos selecionados, além de 10 alunos da empresa.

Não haverá participação de servidores, terceirizados, estagiários na aula de natação para crianças, pois não há possibilidade de integrar os dois públicos. Dessa forma os horários cedidos serão os seguintes:

- Hidroginástica (segundas, quartas e sextas-feiras das 18h30 até as 19h30);
- Escola de natação (terças e quintas-feiras das 20h até as 21h);
- Natação para crianças (quartas e sextas-feiras das 16h até as 17h).

## 4.2 EQUIPE

Servidores, estagiários, empresas (esta via parceria) formarão a equipe do projeto em 2018. Os servidores da área da saúde que o *campus* Santa Cruz disponibiliza atualmente são o médico **Lissandro Barros Fernandes Costa** (1488865), a enfermeira **Jullyana Marion Medeiros de Oliveira** (2141494). Estamos sem dentista e sem psicóloga, o primeiro foi remanejado por questões de saúde de familiares e a segunda por acompanhamento de cônjuge. Além disso, a enfermeira encontra-se afastada por problemas de saúde, a previsão de retorno no presente momento é de dois meses. Quanto aos profissionais de educação física, temos os professores **João Maria Dias** (1931445) e **Alex Victor de Lima Silva** (1262134). Contamos com um estagiário de educação física. Esses servidores e estagiário auxiliarão pontualmente no projeto.

Os demais servidores envolvidos no projeto são aqueles que compõem a comissão de qualidade de vida do trabalhador, a saber: **Joatan Fernandes Vieira Júnior** (1700134), **Edson Pereira de Lima** (1177433), **João Pinto de Campos Neto** (1979724), **Otília Gabriela Oliveira de Souza Dias** (3010402). Conta-se também com uma estagiária em administração **Rayssa Caroliny da Silva de**

**Medeiros** (3008168). Esses integrantes ficarão responsáveis pelo gerenciamento do projeto e consequentemente das atividades programadas.

Por sua vez, a empresa NADARVIDA FITNESS promoverá as atividades através de diversos profissionais do seu quadro de funcionários atuando nas mais diversas esferas como especificado na seção seguinte. E diante da situação descrita acima e das limitações existentes, não é excesso afirmar que o parte considerável do projeto depende desta parceria.

### 4.3 AÇÕES

Diversas ações foram definidas a partir do que foi desenvolvido nos anos anteriores. A adesão, as solicitações dos servidores e demais participantes, e a aplicação de pesquisas foram levadas em consideração nessa seleção. Muitas delas não são dependentes de recursos financeiros, mas no momento muitas são dependentes da única parceria firmada. Muitas parcerias foram buscadas, mas sem sucesso. As ações estão delineadas a seguir:

#### 4.3.1 ALMOÇO COLETIVO

Descrição:	Os almoços coletivos sempre permitem grande interação dos mais diversos segmentos presentes no campus. É um momento de alegria e descontração de todos. É certo que uma ação como essa contribui na melhoria e no estreitamento das relações interpessoais, assim como contribui na redução dos níveis de estresse proveniente da rotina de trabalho.
Organização:	Terceirizados
Profissionais:	Copeira e auxiliares de cozinha.
Eixos visados:	Saúde integral e estilo de vida.
Frequência:	Trimestral

Viabilização:	Contribuição dos participantes para compra dos alimentos utilizados.
Cônjuges/Familiares:	Sim

#### 4.3.2 AÇÕES SOCIAIS

Descrição:	Durante as pesquisas realizadas para sondar o público-alvo sobre as mais diversas questões inerentes à elaboração do projeto foi verificado que pouco praticam ações solidárias nas comunidades em que estão inseridos. Portanto, esta ação tem a finalidade de preencher essa lacuna. Essa prática é significativa, pois beneficia a comunidade na qual o instituto está inserido com também beneficia os funcionários, fortalece a consciência de responsabilidade social e os valores importantes para a formação do caráter, como humildade, respeito e amor ao próximo.
Organização:	Comissão de Qualidade de Vida do Trabalhador
Profissionais:	Assistentes sociais, docentes e técnicos administrativos.
Eixos visados:	Política Organizacional.
Frequência:	Trimestral
Viabilização:	Contribuição dos funcionários com itens definidos em cada ação.
Cônjuges/Familiares:	Sim

#### 4.3.3 CINEQVT

Descrição:	Trazer os servidores, os terceirizados e os estagiários para assistir uma palestra se mostrou até o momento algo bem difícil. As palestras sempre devem ser vinculadas a outras atividades. Por isso, a comissão
------------	--

	considerou interessante associar um tema inerente ao espaço laboral com um filme. Eles serão sempre sucedidos de debates sobre o tema com um psicólogo voluntário, uma vez que o campus não possui psicólogo próprio no momento.
Organização:	Comissão de Qualidade de Vida do Trabalhador
Profissionais:	Psicólogo
Eixos visados:	Estilo de vida e política organizacional.
Viabilização:	Voluntariado.
Cônjuges/Familiares:	Sim

#### 4.3.4 PALESTRAS

Descrição:	Como já serão realizadas palestras em conjunto com filmes como exposto na ação anterior, as demais palestras serão desenvolvidas durante a SIPAT do <i>Campus</i> Santa Cruz. Palestras educativas interdisciplinares sobre promoção à saúde. As temáticas abordadas serão de escolha dos profissionais convidados, mas considerando o eixo visado.
Organização:	Comissão de Qualidade de Vida do Trabalhador
Profissionais:	Enfermeira, médico, assistente social e docentes do campus.
Eixos visados:	Saúde integral.
Viabilização:	Voluntariado.
Cônjuges/Familiares:	Não

#### 4.3.5 AVALIAÇÃO FÍSICA

Descrição:	Os participantes desta ação serão distribuídos em dois grupos, estes serão avaliados bimestralmente quanto as suas capacidades físicas e medidas antropométricas. O profissional que realizará tal ação será disponibilizado pela parceria realizada com a empresa NADARVIDA. Esta ação será realizada nas dependências da empresa devido aos equipamentos e infraestrutura necessária na avaliação. E os participantes terão que possuir frequência suficiente nas atividades desenvolvidas no <i>campus</i> para poder ter direito as avaliações.
Organização:	NADARVIDA
Profissionais:	Educador físico
Eixos visados:	Estilo de vida.
Frequência:	Mensal, alternando entre os grupos A e B, e limitado a 5 pessoas por grupo.
Viabilização:	Parceria.
Cônjuges/Familiares:	Não.

#### 4.3.6 ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Descrição:	Os servidores, terceirizados e estagiários acima do peso ideal serão beneficiados com orientação nutricional durante o período de vigência deste projeto. A empresa parceira disponibilizará o serviço de forma gratuita, mas os participantes deverão atingir metas estabelecidas pelo profissional para poderem continuar recebendo auxílio profissional. Caso isso não aconteça sucessivamente, a vaga será disponibilizada para os demais interessados.
------------	---

Organização:	NADARVIDA
Profissionais:	Nutricionista.
Eixos visados:	Saúde integral.
Frequência:	Mensal. Desconto de 30%, limitado a 5 pessoas por mês.
Viabilização:	Parceria.
Cônjuges/Familiares:	Não

#### 4.3.7 TREINO FUNCIONAL

Descrição:	Essa atividade física agrega o trabalho de diferentes habilidades em um único exercício, por exemplo: é possível trabalhar a força, o equilíbrio e a flexibilidade simultaneamente. Outro aspecto interessante do treino funcional é a capacidade de reduzir os níveis de estresse, o que se mostra muito vantajoso para os participantes. Além do mais, ela possui boa adesão no <i>campus</i> .
Organização:	NADARVIDA
Profissional:	Educador físico
Eixos visados:	Estilo de vida.
Frequência:	Semanal. Terças, quintas-feiras das 18h30 até as 19h30.
Viabilização:	Parceria.
Cônjuges/Familiares:	Não.

#### 4.3.8 HIDROGINÁSTICA

Descrição:	Exercício aeróbico que pode ser adotado por todos, independente de faixa etária. O pouquíssimo impacto e o contato da água para os dias mais quentes são apenas alguns motivos para fazer os participantes se sentirem tentado a se exercitar na piscina. De todas as atividades essa é a que tem maior número de adeptos e maior apelo também.
Organização:	NADARVIDA
Profissional:	Educador físico
Eixos visados:	Saúde integral, estilo de vida.
Frequência:	Semanal. Segundas, quartas e sextas-feiras das 18h30 até as 19h30.
Viabilização:	Parceria.
Cônjuges/Familiares:	Não.

#### 4.3.9 COMPOSIÇÃO DE TREINO DE MUSCULAÇÃO

Descrição:	O <i>Campus</i> Santa Cruz possui um espaço com diversos equipamentos de musculação, vai contratar uma empresa para realizar a manutenção dos mesmos durante o período de 12 meses, no entanto não tem condições financeiras de manter um profissional de forma integral ou parcial no espaço para orientação durante o período desse projeto. No entanto, uma das atividades que possui maior adesão dos servidores e demais funcionários é a musculação. E muitos treinam sem orientação alguma. Para minimizar a falta de orientação estabeleceu-se que a empresa parceira montaria os treinos daqueles que desejarem, levando
------------	---

	em consideração os equipamentos existentes no espaço de modo a atender de forma básica as necessidades do servidor.
Organização:	NADARVIDA
Profissional:	Educador físico
Eixos visados:	Estilo de vida.
Frequência:	Mensal, limitado a 10 pessoas por mês.
Viabilização:	Parceria.
Cônjuges/Familiares:	Não.

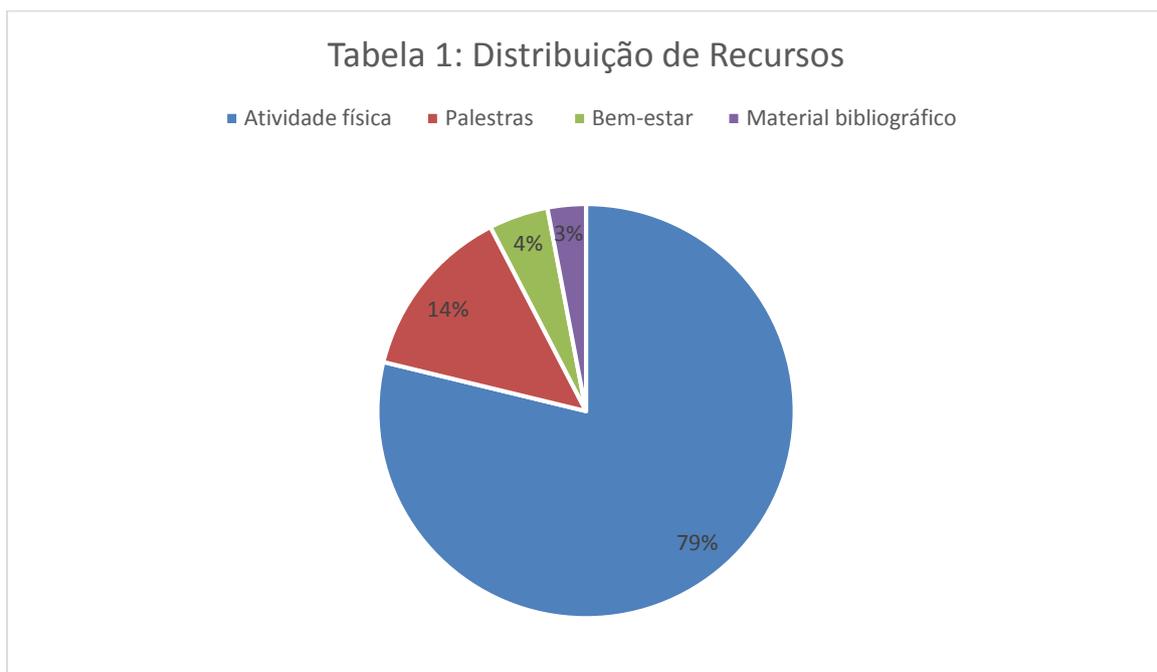
#### 4.3.10 ATIVIDADES ESPORTIVAS

Descrição:	As atividades esportivas desta ação serão desenvolvidas pelos próprios servidores que possuem interesse nos esportes listados. Estes incentivam os demais a participarem e tem todo o apoio da comissão para divulgação e promoção dos encontros.	
Profissionais:	Servidores.	
Eixos visados:	Estilo de vida.	
Frequência:	BASQUETE:	Horário a definir.
	FUTSAL:	Segundas e quintas-feiras das 18h até as 19h.
	NATAÇÃO:	Segundas, terças e quintas-feiras das 16h até as 17h.
	VOLEI:	Horário a definir.
Viabilização:	Voluntariado.	

Cônjuges/Familiares:	Sim.
----------------------	------

## 5 RECURSOS

A presente comissão procurou fazer uma utilização dos recursos de forma mais eficiente possível diante das mais diversas necessidades existentes no *campus*. No período de 2017, foi necessário mais recurso do que o previsto inicialmente para manutenção das atividades. Basicamente, eles são destinados para a manutenção da academia do *campus*. Esse espaço é bastante utilizado pelos servidores e alunos (atletas) do *campus*, tendo bastante apelo pelo seu pleno funcionamento. De fato, é um espaço extremamente importante para a realidade de um *campus* do interior. Para os servidores que viajam todos os dias para suas cidades ou para os professores que ficam somente alguns dias no *campus*, é possível manter facilmente a rotina de treino. E para os alunos (atletas) é quase sempre a única forma que eles possuem de ter acesso a um espaço como este. Eles precisam desse tipo de atividade para complementar o treinamento que realizam com outros esportes, no nosso caso o futsal, basquete, vôlei, natação e agora futebol. É necessário ressaltar que tais intervenções junto aos alunos é essencial para reforçar sua ligação com o instituto bem como seu desenvolvimento físico e social.



A distribuição dos recursos tentou atender as necessidades do *campus* bem como as orientações do edital corrente que sugeriu a aquisição de material bibliográfico e de palestras. No último caso, esta comissão ressalta que considerou os valores das palestras significativos para o montante disponibilizado. Selecionamos a palestra que apresentou melhor custo-benefício. A disposição completa dos recursos está mais detalhada na Tabela 1.

### 5.1.1 AQUISIÇÕES

Com a necessidade de ampliar as ações e dar continuidade ao que já foi realizado no projeto de 2017 no âmbito de bem-estar e ergonomia, é fundamental a compra de materiais para melhorar o espaço destinado ao descanso dos servidores. Neste momento, foi priorizada a compra de redes para o redário existente na sala dos servidores. Hoje as poltronas disponíveis em alguns momentos não são suficientes. Além disso, há o espaço destinado às redes, mas os servidores não utilizam pois se torna inviável trazer sua própria rede. Além disso, como justificado anteriormente é necessário manter o contrato de manutenção da academia do *campus*, bem como melhorar o espaço da academia. Nesse momento, pretende-se adquirir espelhos, eles são essenciais para uma boa execução dos movimentos na musculação e hoje nossa academia não possui nenhum.

Em suma, o *campus* Santa Cruz irá participar do Pregão Coletivo proposto pela Comissão Central, adquirindo alguns itens que constam no Anexo 3 do Edital nº 01/2018-COASS/IFRN, assim como realizará os procedimentos descritos acima. Tudo se encontra detalhado nas Tabelas 2 e 3.

Tabela 2: Itens do Pregão Coletivo

ITEM	DESCRIÇÃO	VALOR ESTIMADO	QUANT.	VALOR TOTAL
SERVIÇOS				
03	Serviço Técnico de realização de palestra nos campi do IFRN. Carga horária: 2 horas por palestra. Tema: Organização do Tempo no Trabalho	2.176,67	1	2.176,67

MATERIAIS BIBLIOGRÁFICOS (LIVROS)

11	Título: Qualidade de Vida no Trabalho - QVT: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-industrial. Autoria: Ana Cristina Limongi França. Editora: ATLAS. Edição: 2ª. Ano: 2004.	81,77	01	81,77
17	Título: Stress e Qualidade de Vida no Trabalho. Stress Interpessoal e Ocupacional. Autoria: Ana Maria Rossi. Editora: ATLAS. Edição: 1ª. Ano: 2015.	77,94	01	77,94
19	Título: Qualidade de Vida no Trabalho. O que as Empresas Precisam Saber Sobre Ergonomia. Autoria: Gilsée Ivan Regis Filho. Editora: Univali. Edição: 1ª. Ano: 2015.	73,67	01	73,67
21	Título: Preparação para a Aposentadoria: Conceitos e Prática. Autoria: Tanise Amália Pazzim e Débora Staub Cano Suarez de Puga (Orgs.). Editora: CRV. Edição: 1ª. Ano: 2016.	67,40	01	67,40
22	Título: Modelagem de Processos com BPMN. Autoria: André Campos. Editora: Brasport. Edição: 1ª. Ano: 2014.	43,24	01	43,24
23	Título: Mapeamento e Gestão por Processos - BPM. Autoria: Orlando Pavani Junior. Editora: M.Books. Edição: 1ª. Ano: 2011.	45,90	01	45,90
24	Título: Trabalho e Pessoas com Deficiência - Pesquisas, Práticas e Instrumentos de Diagnóstico. Autoria: Maria Nivalda de	86,60	01	86,60

	Carvalho-Freitas e Antônio Luiz Marques. Editora: Juruá. Edição: 1ª. Ano: 2009.			
TOTAL(A)				2653,19

Os itens abaixo serão adquiridos através de pregões elaborado pela Comissão de QVT do *Campus Santa Cruz* juntamente com a DIAD/SC.

Tabela 3: Distribuição de Recursos

ITEM	DESCRIÇÃO	VALOR ESTIMADO	QUANT.	VALOR TOTAL
01	Espelhos de 3mm, medindo: 1,60cm x 0,90cm (A x L) a serem fixados na academia do <i>campus</i> Santa Cruz.	250,00	4	1.000,00
02	Rede de descanso com as seguintes especificações: dimensões 2,80 m x 1,65 m (só tecido), comprimento total de 4,05 m (punho a punho), Peso +/- 3.1 kg, capacidade máxima de carga de 200 kg, e composição 100% Algodão.	150,00	5	750,00
03	Manutenção da academia: contratação de uma empresa prestadora de serviço que irá efetuar a manutenção das máquinas que estão em uso na academia do <i>campus</i> Santa Cruz. Estimativa de contrato de 12 meses.	960,00	12	11.600,00
TOTAL(B)				13.350,00
TOTAL GERAL(A) + (B)				16.003,19

## 6 CRONOGRAMA

Visando distribuir de forma uniforme as ações, sem sobrecarregar os membros desta comissão, as atividades não-continuas foram alocadas como descrito na Tabela 4. Nota-se que há três grupos: organização/implantação, ações/intervenções e controle/avaliação. No primeiro grupo, há os processos de estabelecimento de parcerias e contratos, bem como a instauração de licitações para aquisição de bens de consumo. No segundo grupo, há as intervenções não-mensais. Já no último grupo encontram-se as medidas de controle e avaliação tomadas no projeto.

O período deste projeto será de doze (12) meses para que não ocorra a interrupção das ações de qualidade de vida e conseqüentemente um período sem ações. Portanto, os contratos e parcerias firmados serão de um ano.

Tabela 4: Cronograma de Execução

Atividade	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR
<b>Organização/Implantação</b>												
Contratos/Parcerias												
Licitações												
<b>Ações/Intervenções</b>												
Almoço Coletivo												
Ações Sociais												
CINEQVT												
Palestras												
Redes/Espelhos												
<b>Controle/Avaliação</b>												
Monitoramento												
Avaliação Semestral												
Avaliação Final												

Quanto a implantação. A concretização do planejado é crítica e não pode demorar, dessa forma os meses sinalizados representam o tempo máximo que esses processos podem demorar. No entanto, aquelas ações que não dependem de parcerias, contratos e aquisição de bens de consumo iniciarão imediatamente à aprovação deste projeto.

Quanto às ações. São dez (10) ações no total, seis (6) destas são contínuas e ficaram de fora do detalhamento da Tabela 4. As quatro (4) restantes foram igualmente distribuídas pelo período total do projeto. Em relação à aquisição de bens de consumo, foi estipulado metade do período do projeto para que os itens sejam entregues aos servidores.

## 6.1 Monitoramento e Avaliação

Três mecanismos de acompanhamento serão utilizados: monitoramento (bimestral), avaliação semestral e avaliação final. A experiência no desenvolvimento dos projetos anteriores mostrou que realizar o controle mensal e ao mesmo tempo desenvolver ações pode ser bem difícil, assim a frequência dos participantes será mensal, mas o membro responsável pela atividade só precisa reportar os dados bimestralmente à comissão. Na temporada de 2018, as ações serão acompanhadas por determinados membros desta comissão desde os contatos com os profissionais que vão realizar a ação até o monitoramento da mesma. Com isso pretende distribuir de forma igual a carga de trabalho envolvida na manutenção do projeto, uma vez que almeja-se desenvolver muitas ações nessa temporada.

Os instrumentos utilizados pela comissão do programa Qualidade de Vida no Trabalho para monitorar a evolução e execução do projeto serão diversos e condizentes com a atividade monitorada, dessa forma apoiou-se nos seguintes mecanismos:

- Fichas de inscrições;
- Folha de frequência;
- Avaliações físicas e nutricionais dos participantes; e
- Registros fotográficos.

Reuniões mensais serão realizadas sempre na última segunda-feira do mês para apresentação das dificuldades encontradas na realização das atividades programadas bem como para definição das novas metas para o mês seguinte. Estipular encontros fixos é extremamente positivo para a execução e evolução do projeto, como também para os membros que podem se organizar dentre as demandas dos seus setores para estarem disponíveis para estes momentos de avaliação.

## 6.2 Resultados Esperados

Os frutos esperados para temporada 2018 do projeto são os melhores, dessa vez com um planejamento mais completo e amplo, espera-se que os participantes possam ter uma percepção clara das ações que serão desenvolvidas e que estes se envolvam, já que todas as possibilidades serão dadas. A interação entre os diversos segmentos de trabalhadores no *campus* Santa Cruz é muito boa, mas a intenção é que ao fim desta temporada essa sensação seja maior. Da mesma forma, espera-se que a interação com a comunidade local seja ampliada por permitir maior contato com realidades diversas das vivenciadas pelos servidores e conseqüentemente permitir uma melhor compreensão da realidade onde o *campus* está inserido. Isso será de grande valia tanto na esfera pessoal quanto profissional dos participantes do projeto.

Através das ações: CINEQVT e das palestras, deseja-se que os participantes fiquem mais conscientes sobre assuntos inerentes ao ambiente de trabalho e saúde permitindo que todos possam ficar mais alertas quanto à problemas atuais que nos cercam cotidianamente. Por fim, os efeitos produzidos pelas demais ações objetivam gerar maior conforto aos servidores (no caso da aquisição das redes), bem como a promoção à saúde (no caso das atividades físicas, esportes e acompanhamentos profissionais). Espera-se então que a adesão este ano seja maior que a do ano anterior e que os resultados obtidos sejam maiores e compreenda um número maior de servidores.

## 7 REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte. Grupo de Pesquisa Qualidade de Vida e Promoção da Saúde no Ambiente do Trabalho.

**Diagnóstico de saúde e qualidade de vida no trabalho Campus Santa Cruz.** Natal, 2014.

LIMONGI FRANÇA, Ana Cristina. **O que é qualidade de vida no trabalho? Breve percurso conceitual, histórico e projeções para a próxima década.** In: FERREIRA, Mario César Ferreira et al. (org.). **Qualidade de vida no trabalho. Questões fundamentais de análise e intervenção.** Brasília: Paralelo 15, 2013.

VASCONCELOS AF. **Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas.** Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v. 08, nº 1, janeiro/março 2001

GERÊNCIA DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS DA ANVISA. **Plano Anvisa de Qualidade de Vida no Trabalho.** Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/institucional/anvisa/rh/qv/plano.pdf>>. Acesso em: 12 de maio de 2014;

# Anexo 1

## Questionário – Atividades Físicas

**1) O que você gostaria de praticar se tivesse tempo disponível?**

- a) Crossfit
- b) Hit
- c) Funcional
- d) Step
- e) Outros: \_\_\_\_\_

**2) Se você pudesse, qual seria o melhor horário para praticar uma das atividades sugeridas acima?**

- a) Manhã
- b) Tarde
- c) Noite
- d) Antes do Almoço
- e) Após o Café da Manhã

**3) Tem algum motivo que o impede de desenvolver alguma atividade dentro ou fora do instituto?**

- a) Não, somente falta de interesse
- b) Sim, sobrecarga de trabalho ou afazeres domésticos
- c) Sim, algum problema de saúde
- d) Não, pratico atividade física sempre que possível
- e) Outro: \_\_\_\_\_

**4) O que motiva você a prática de algum exercício?**

- a) Saúde
- b) Auto estima, bem-estar ou diversão
- c) Motivação Externa
- d) Não tenho motivos
- e) Outro: \_\_\_\_\_

**5) Você tem algum problema de saúde?**

- a) Não, nenhum.
- b) Sim, diabete, hipertensão, hipotensão ou colesterol alto
- c) Sim, tendinite ou bursite
- d) Sim, problemas cardíacos ou circulatórios
- e) Outro: \_\_\_\_\_

**6) Pratica alguma atividade moderada?**

- a) Andar de bicicleta
- b) Caminhar rapidamente
- c) Dançar
- d) Outro: \_\_\_\_\_

**7) Pratica alguma atividade vigorosa?**

- a) Futebol
- b) Basquete
- c) Nataação
- d) Vôlei
- e) Corrida
- f) Outro: \_\_\_\_\_

**8) Na sua opinião, quantos dias da semana você dedica à Atividade Física?**

- a) Todos os dias da semana
- b) Alguns dias da semana
- c) Apenas finais de semana
- d) Apenas nas(os) folgas/feriados
- e) Nenhuma vez

**9) Qual é o tempo diário decorrido para essas atividades?**

- a) Menos de 30min
- b) Entre 30min e 1hora
- c) Mais de 1hora
- d) Outro: \_\_\_\_\_

**10) Você sente alguma dor muscular? Caso sinta, já pensou em fazer algum alongamento para melhorar?**

- a) Não sinto dor, nem me alongo
- b) Não sinto dor, porém me alongo
- c) Sinto, mas não me alongo
- d) Sinto e me alongo
- e) Outro: \_\_\_\_\_

**11) Atividades físicas são uma ótima maneira de estar de bem com a vida e com a saúde.**

**Qual é o seu principal objetivo em praticar alguma?**

- a) Melhor qualidade de vida
- b) Emagrecer
- c) Sair do sedentarismo
- d) Diversão
- e) Outro: \_\_\_\_\_

## Anexo 2

### QUESTIONÁRIO - PERFIL DO ESTILO DE VIDA

#### Pentáculo do Bem-estar (NAHAS, BARROS, FRANCALACCI, 2000)

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;
- [1] Às vezes corresponde ao seu comportamento;
- [2] Quase sempre verdadeiro no seu comportamento;
- [3] A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

#### 1) Nutrição:

- a) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras. [ ]
- b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. [ ]
- c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. [ ]

#### 2) Atividade Física:

- d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana. [ ]
- e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. [ ]
- f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador. [ ]

#### 3) Comportamento Preventivo:

- g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. [ ]
- h) Você não fuma e ingere álcool com moderação\* (menos de 2 doses ao dia). [ ]
- \*Se você nunca fuma ou ingere álcool com moderação, deve escolher a opção 3 – sempre
- i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir. [ ]

#### 4) Relacionamento Social:

- j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. [ ]
- k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações. [ ]
- l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. [ ]

#### 5) Controle do Stress:

- m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. [ ]
- n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. [ ]
- o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o dedicado ao lazer. [ ]

Considerando suas respostas aos 15 itens anteriores, procure preencher a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu estilo de vida atual:

Deixe em branco se você marcou [0] para o item;

Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1];

Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2];

Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3].

